TANITA
健康をはかる

活動量計 AM-140
CALORISM® カロリズム

取扱説明書
保証書付

もくじ

ご使用の前に
◆AM-140 について …… 2
◆安全上のご注意 …… 4
◆取り扱い、保管、お手入れについて …… 5
◆内容物の確認 …… 6
◆各部の名称 …… 7
◆電池を入れる …… 8
◆電池の交換について …… 9
◆設定をする …… 10

使い方
◆装着する …… 20
◆測定する …… 24
◆落下防止ストラップの使い方 …… 24
◆正しくご使用いただくために …… 25
◆測定結果を見る …… 26
◆表示画面について (メインフロー) …… 28
◆表示画面について (分析フロー) …… 31
◆過去メモリを見る …… 45

必要なときに
◆ホームボタンの使い方 …… 46
◆任意の動作、区間の計測をする(スプリット機能) …… 47
◆設定内容を変更する …… 49
◆分析グラフの１目盛の単位を変更する …… 50
◆歩幅や距離を調整する …… 51
◆歩きと走りの振り分けを調整する …… 52
◆システムリセットをする …… 54
◆仕様 …… 56
◆カロリズム活用のヒント …… 58
◆故障かなと思ったら …… 60
◆アフターサービスについて …… 61
◆保証書 …… 裏表紙

お買い上げいただきまして、まことにありがとうございます。
ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みいただき、正しく安全にお使いください。
お読みになられたあとも、いつでも見られるように保管してください。

AM-140について

このたびは「活動量計 AM-140　カロリズムエキスパート」をお買い上げいただきありがとうございます。
本器は、身に着けるだけで1日の総消費エネルギー量を測定することができます。
また、6秒毎に行動の判定を行い1日の活動量を「安静」「生活」「歩き」「走り」に自動で分類します。
1日の行動内容をより細かく認識して、見直し、改善を行いましょう。

◆ 安静

寝ている状態や座ってじっとしているときを「安静」に分類します。
人体は安静な状態でも、生命を維持するためにエネルギーを消費します。

◆ 生活

安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する行動の中で、歩きや走りを伴わないものを「生活」として分類します。
足を止めて行う行動や、デスクワークや家事活動などが「生活」に分類されます。

◆ 歩き

6秒以上の連続歩行は、「歩行」に分類されます。
6秒未満の短い歩行は、生活の動きとして「生活」に分類されます。

◆ 走り

6秒以上の連続走行は、「走り」に分類されます。
6秒未満の短い走行は、生活の動きとして「生活」に分類されます。

AM-140　使い方の流れ

① 設定する

以下の設定をします。

◆現在の西暦･日付　◆時刻　◆誕生日（生年月日）　◆性別
◆身長　◆体重◆体脂肪率　◆歩きの歩幅　◆走りの歩幅

※設定は、必ず各項目、すべて完了してください。
　すべての設定をしない場合、数値が正確に計算されないことがあります。
　設定画面のまま放置すると、変更内容が反映されません。

⇒P.10～P.19

② 装着する

◆クリップウェアを使い装着する
◆胸ポケットに入れる
◆スライドクリップを使い装着する

⇒P.20～P.23

③ 測定する

⇒P.24～P.25

④ 測定結果をみる

◆測定結果を見る　◆過去メモリを見る

⇒P.26～P.45

安全上のご注意

この説明書では、本器を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や財産への損害を防止するためにいろいろな絵表示で説明しています。

⚠警告	この表示の欄は「死亡または重傷を負う可能性のある」内容です。
⚠注意	この表示の欄は「傷害を負う危険または物的損害が発生する危険が想定される」内容です。
禁 止	してはいけない「禁止」内容です。
必ず守る	必ず守っていただく内容です。
お願い	本器を最良の状態で保つために守っていただきたい内容です。
お知らせ	本器の使用点検に関連して、お客様に知っていただきたい補足事項です。

⚠警告

禁 止

●電池や本器を乳幼児の手の届くところにおかない
→誤飲の可能性があります。
●電池は火中に投じない　→破裂してけがをする可能性があります。

⚠注意

必ず守る

●日頃より運動に慣れていない人は、医師やトレーナーの指示に従う
→急な運動や無理な運動は、健康を害し、事故やけがなどの原因になります。
●けがや病気で治療中の人は、医師やトレーナーの指示に従う
→急な運動や無理な運動は、健康を害し、事故やけがなどの原因になります。

取り扱い、保管、お手入れについて

■取り扱いについて

禁止

●絶対に分解しない　→故障の原因になります。

●過度の衝撃や振動を与えない　→故障の原因になります。

必ず守る

●本体をズボンのうしろポケットに入れない
→破損してけがをする可能性があります。

●防水ではないので、湿気の多い所や、水のかかる所、雨の中で使用しない
→故障の原因になります。

●ストラップなどを持って振り回したりしない
→当たってけがをする可能性があります。
→破損する可能性があります。

●ストラップを使い、首から下げる際はストラップが引っぱられたり、引っ掛からないようにする
→けがをする可能性があります。

■保管について

必ず守る

●防水ではないので、湿気の多い所や水のかかる所に保管しない
→故障の原因になります。

■お手入れについて

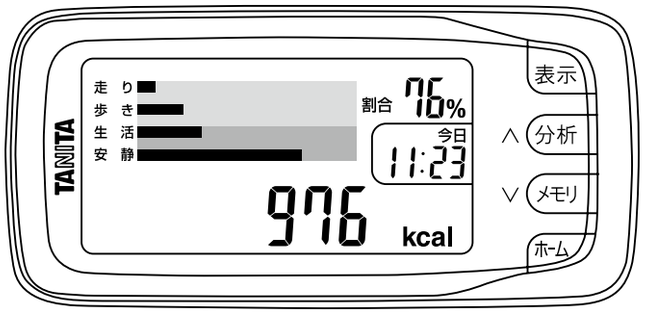
必ず守る

●アルコールや熱湯、シンナーやベンジンなどは使用しない
→故障や部品の割れ・変色などのおそれがあります。

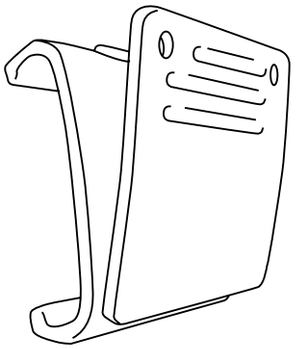
内容物の確認

以下の内容物がそろっているかご確認ください。

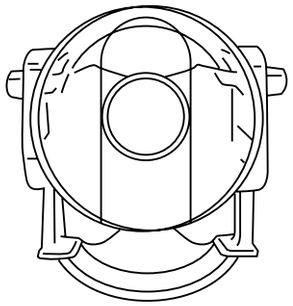
①本体



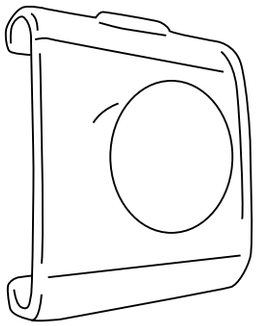
②スライドクリップ



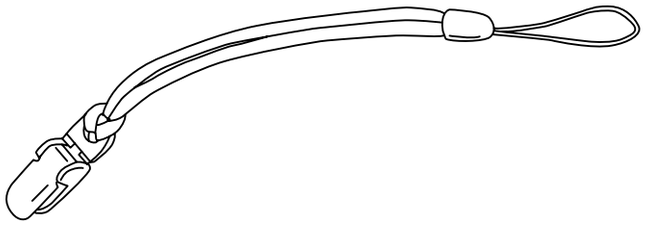
③クリップウェア
（クリップウェアスライドについてます）



④クリップウェアスライド



⑤落下防止ストラップ

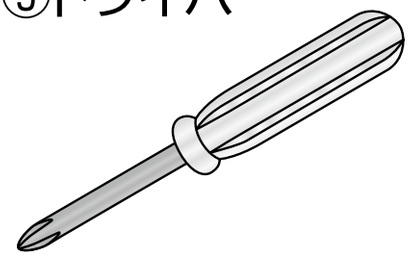


⑥取扱説明書
（本書:保証書付）

⑦クイックガイド

⑧摂取カロリー表

⑨ドライバー



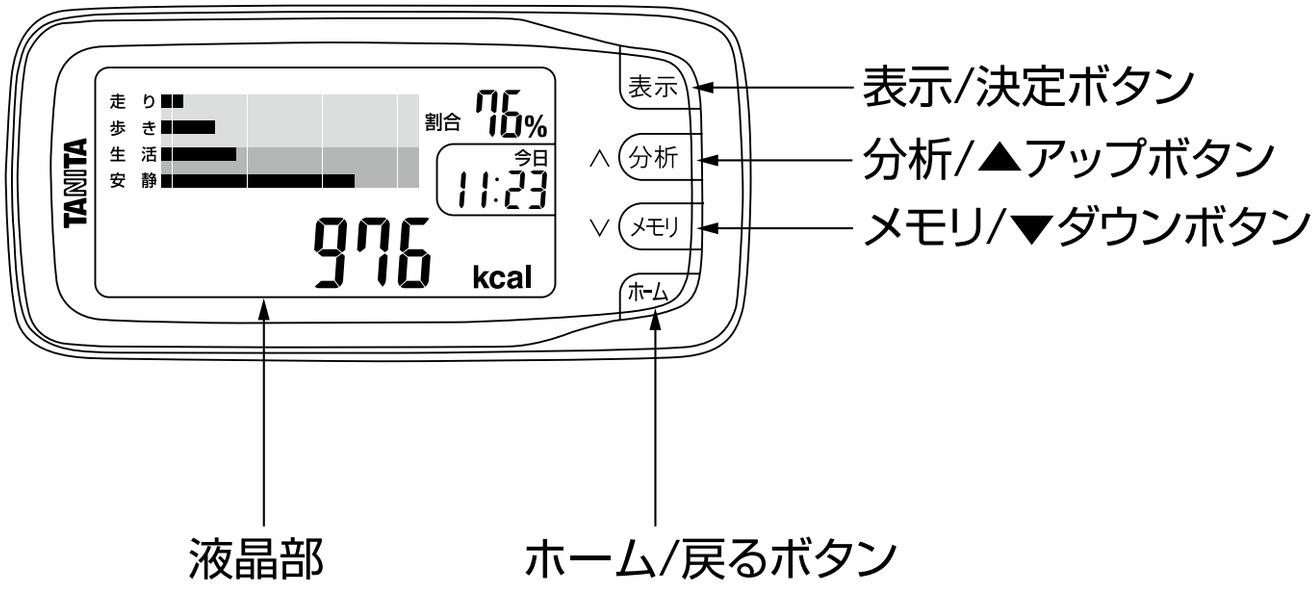
⑩お試し用電池（コイン型リチウム電池CR2032×2個）

※お試し用電池のため、6ヶ月以内に電池寿命が切れることがあります。

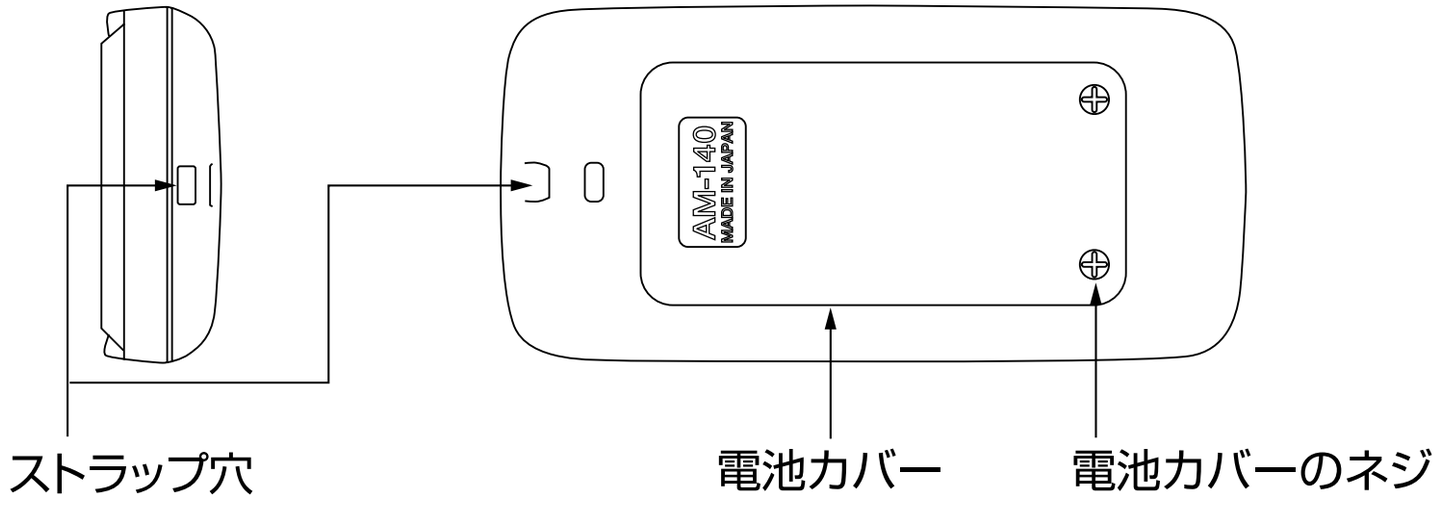
※不足の内容物がありましたら、お客様サービス相談室（フリーダイヤル
0120-133821）までご連絡ください。

各部の名称

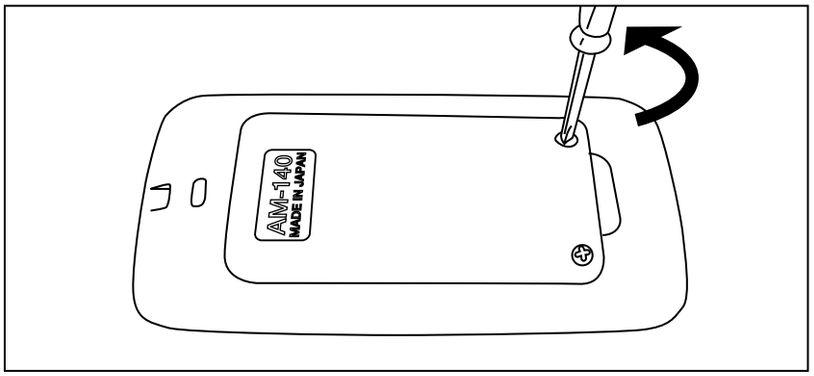
〔表面〕


走り
歩き
生活
安静
割合 76%
今日
11:23
976 kcal
TANITA
表示
分析
メモリ
ホーム
表示/決定ボタン
分析/▲アップボタン
メモリ/▼ダウンボタン
液晶部
ホーム/戻るボタン

〔裏面〕

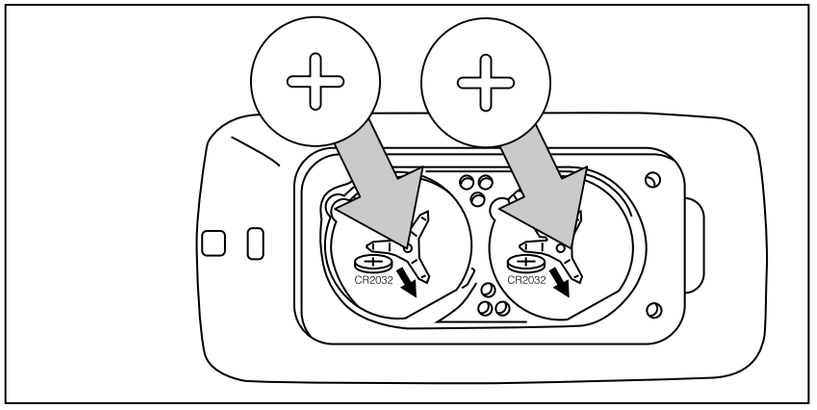

AM-140
MADE IN JAPAN
ストラップ穴
電池カバー
電池カバーのネジ

電池を入れる



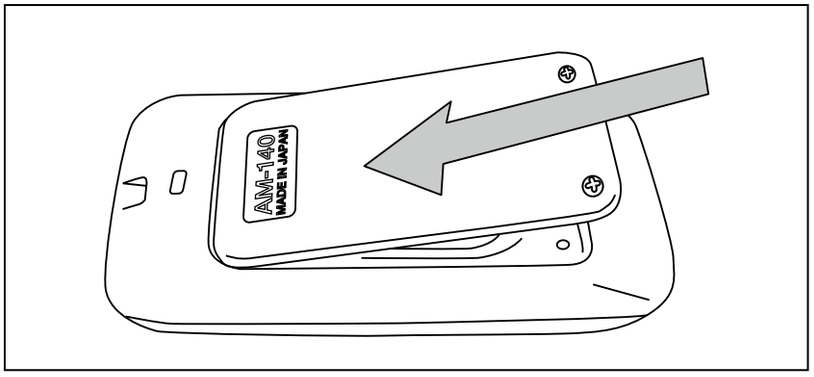
①本体裏側の電池カバーのネジを、付属のドライバーまたは、市販の小型ドライバーを使ってゆるめる。

②電池カバーを外す。

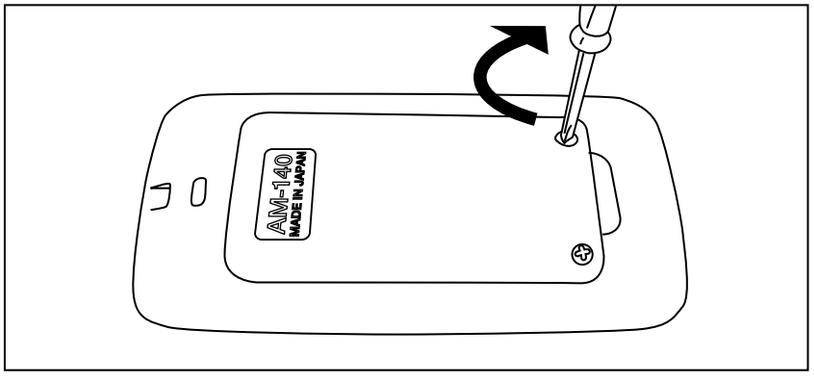


③電池（CR2032）を⊕側を上にして、矢印の方向から先に入れる。

※電池交換の際は、2つの電池を両方外してから、新しい電池に交換してください。また、古い電池と新しい電池を混ぜて使わないでください。



④電池カバーを矢印の方向から先に入れる。



⑤電池カバーのネジをしっかりと締める。

設定画面になります。必ず、各項目の設定を最後まで完了させてください。
すべての設定をしない場合、数値が正確に計算されないことがあります。
また、設定画面のまま放置すると、設定内容が反映されません。

⇒P.10参照

電池の交換について

◆電池を交換したときは、再度、初期設定を行ってください。⇒P.10参照

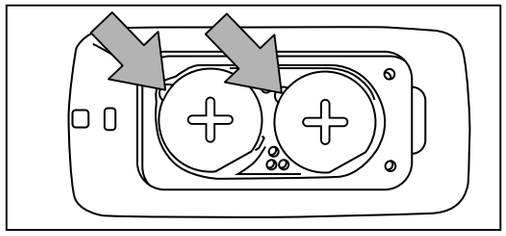
【電池マーク】について

点滅	電池残量が少なくなっています。速やかに2つの新しい電池（CR2032）に交換してください。
Lo 表示	電池残量がなくなりました。測定はできません。2つの新しい電池（CR2032）に交換してください。

※付属の電池は、お試し用電池のため、寿命が短い場合があります。
※新品の電池を使用して、1日16時間（生活12時間、歩行2時間、走行2時間を想定）使用した場合の寿命は、約6か月です。

お知らせ

◆深夜23:55～翌0:05まで電池交換を行わないでください。記録データに不具合が生じる恐れがあります。
◆測定値を本体に記録するタイミングは毎時00分（例:15:00）です。仮に電池交換を15:35に行うと15:00～15:35までの記録は消去されます。
◆記録を出来るだけ残すには、毎時01分（例:15:01）直後に電池交換することをおすすめします。



図の部分に細い棒を入れて持ち上げると、電池が取り出しやすくなります。

※幼児の誤飲防止のため、指では取り出しにくくなっています。
※電池フタの開閉、電池の入れ方はP.8を参照してください。

⚠警告

禁止

◆電池は乳幼児の手の届くところに置かない

→誤飲の恐れがあります。万一、電池を飲み込んだ場合には直ちに医師に相談してください。
真夜中など、お近くの医師に相談できない場合は、下記へ電話して指示を受けてください。

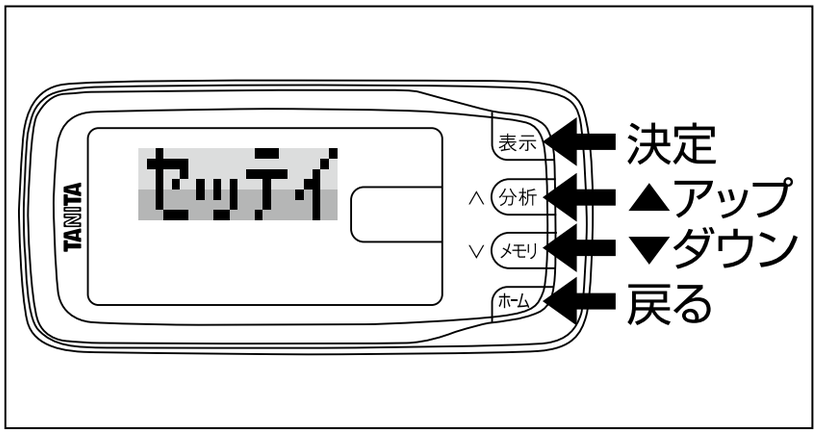
毒性等に関するお問い合わせ先	（財）日本中毒情報センター中毒110番 （大阪）072-727-2499（24時間対応）

※古い電池はお住まいの市町村区の廃棄方法に従って処理してください。
※使用済みリチウム電池を捨てる場合は、必ず端子（+/-）をセロハンテープなど粘着性の絶縁テープで覆ってください。

設定をする

西暦をあわせる

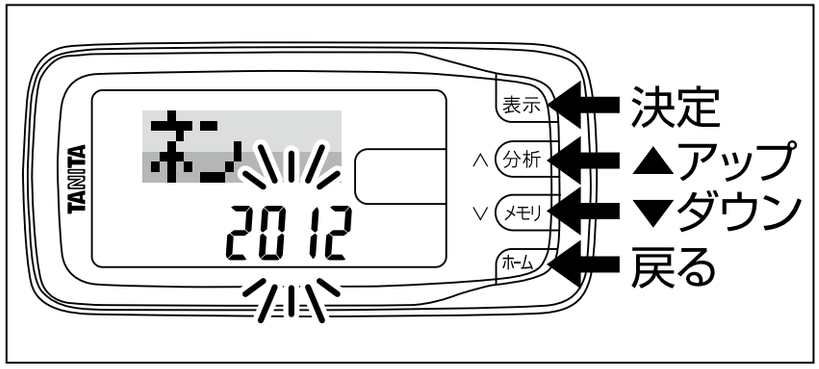
例:2012年と設定する場合



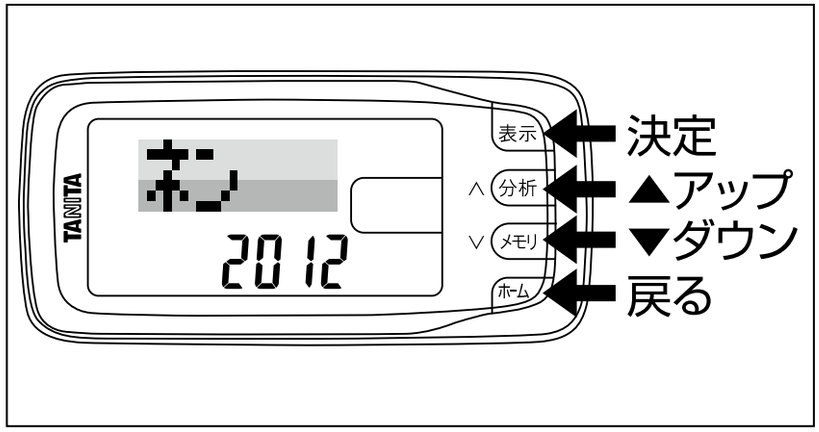
①電池を入れると、液晶画面に『 ｾｯﾃｲｶｲｼ 』とスクロール表示される。

※設定内容を変更する場合は、P.49を参照してください。

※設定は、必ず各項目、すべて完了してください。
すべての設定をしない場合、数値が正確に計算されないことがあります。設定画面のまま放置すると、変更内容が反映されません。



②『 ｾｯﾃｲｶｲｼ 』とスクロール中にいずれかのボタンを押すと、上段に『 ﾈﾝ 』と表示され、下段に『 2012』と表示される。



③▲アップボタン/▼ダウンボタンを押して、「年」を合わせる。

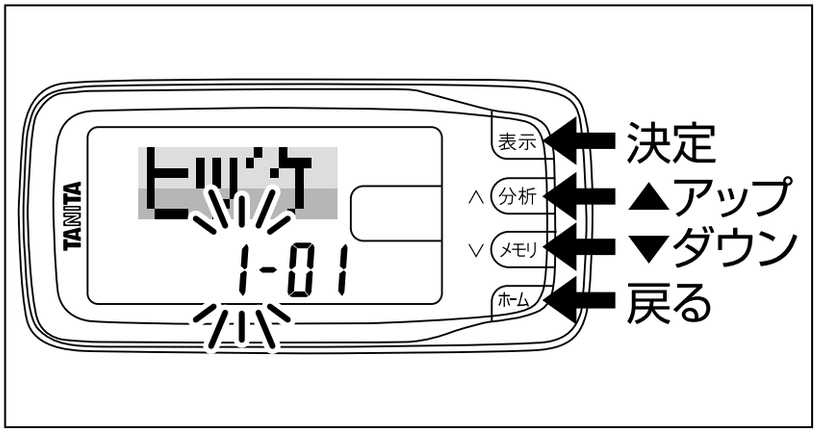
長押しすると早送りします。
（設定範囲:2012年～2050年）

④決定ボタンを押して決定する。

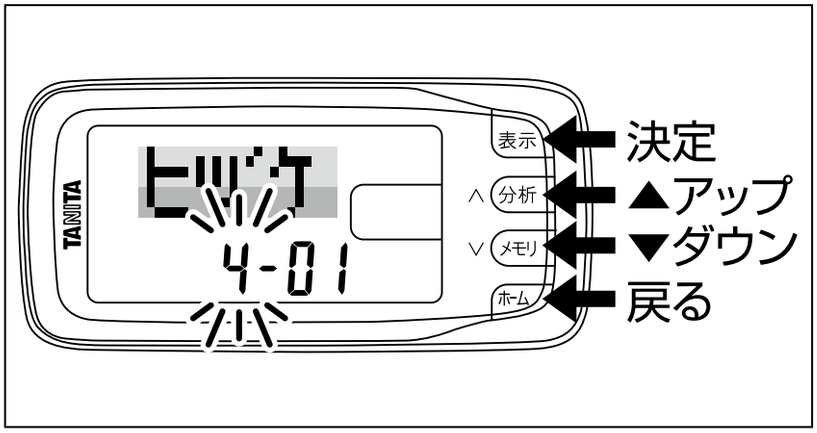
※間違って決定ボタンを押した場合は、戻るボタンを押す。

日付を設定する

例:4月20日にあわせる場合

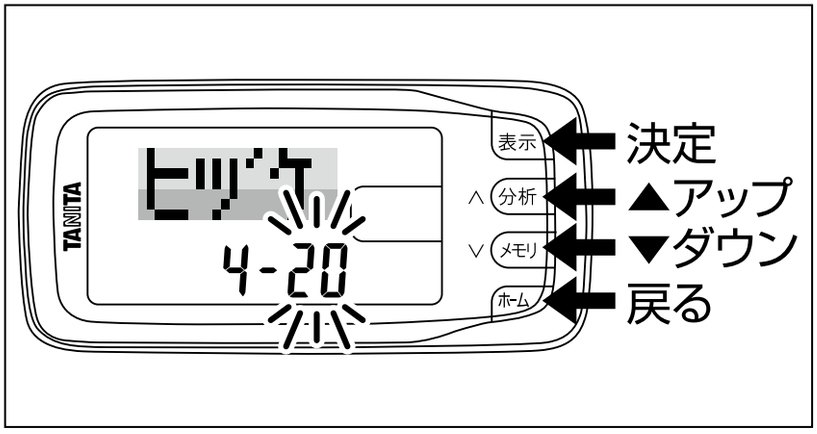


①西暦を設定後、上段に『 ﾋﾂﾞｹ 』、下段に『1-01』と表示される。



②▲アップボタン/▼ダウンボタンを押して、「月」を合わせる。

長押しすると早送りします。



③決定ボタンを押して決定する。

※間違って決定ボタンを押した場合は、戻るボタンを押す。

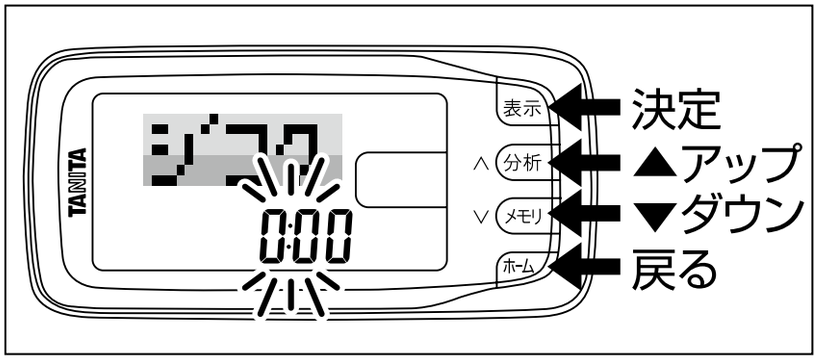
④続いて「日」が点滅する。上記と同様に設定する。

次ページへつづく

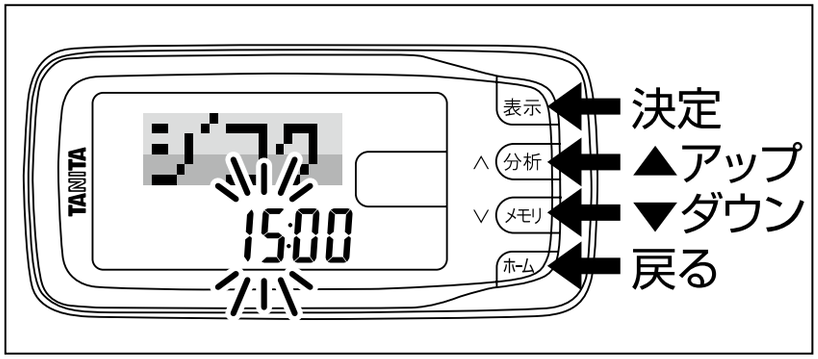
設定をする

時刻を設定する

例:PM3:25にあわせる場合　※時計は24時間表示です。

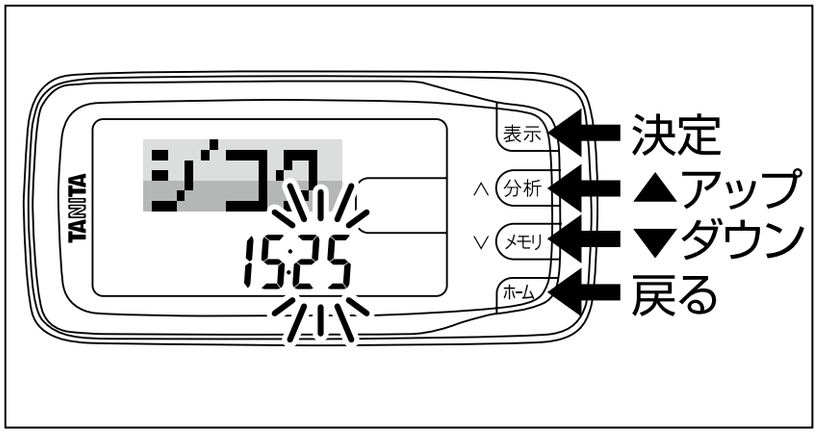


①日付を設定後、上段に『ｼﾞｺｸ』、下段に『0:00』と表示される。



②▲アップボタン/▼ダウンボタンを押して、「時」を合わせる。

長押しすると早送りします。



③決定ボタンを押して決定する。

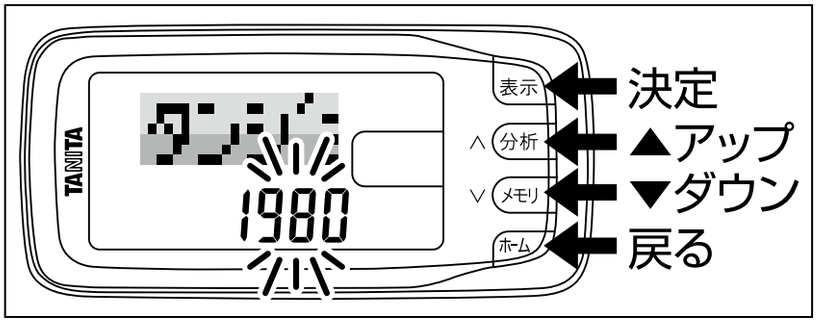
※間違って決定ボタンを押した場合は、戻るボタンを押す。

④続いて「分」が点滅する。上記と同様に設定する。

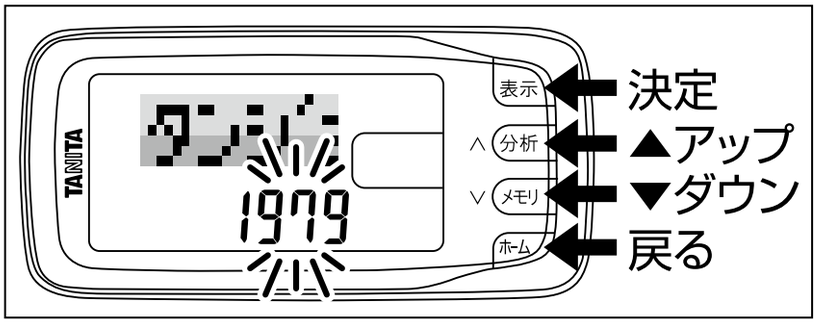
※時刻を正確に合わせるには、「分」が点滅している状態で時報に合わせて決定ボタンを押します。

誕生日を設定する

例:1979年10月15日にあわせる場合

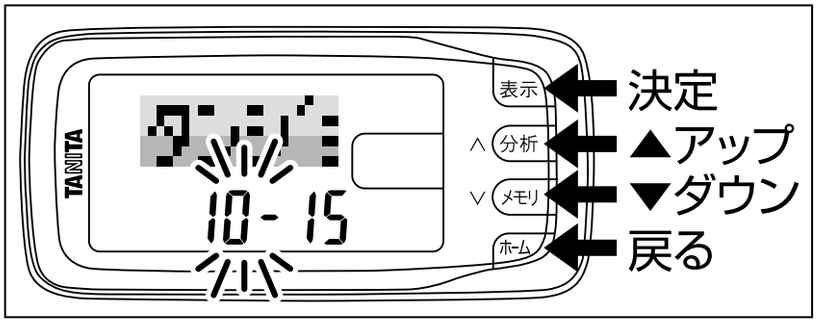


①時刻を設定後、上段に『ﾀﾝｼﾞｮｳﾋﾞ』、下段に『1980』と表示される。



②▲アップボタン/▼ダウンボタンを押して、「生まれた年」を合わせる。

長押しすると早送りします。
(設定範囲:1900年～2050年)



③決定ボタンを押して決定する。

※間違って決定ボタンを押した場合は、戻るボタンを押す。

④続いて「月・日」が点滅する。上記と同様に「生まれた月・日」を設定する。

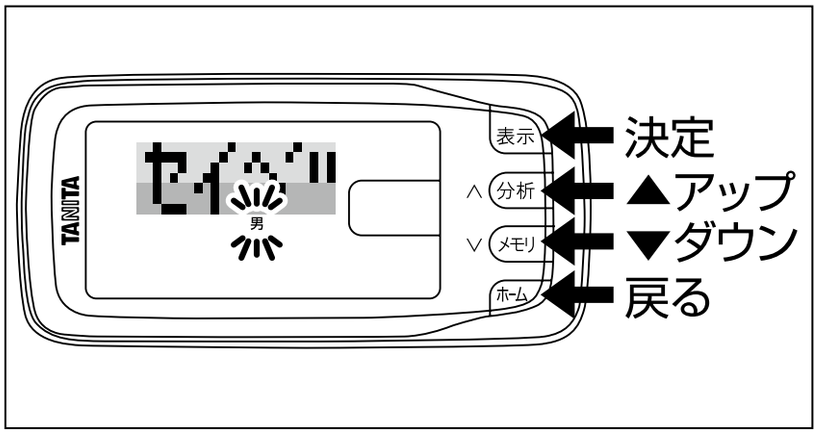
次ページへつづく

※誕生日設定後『ｾｯﾃｨｴﾗｰ』と表示された場合、今日の日付よりも未来の誕生日を設定しています。西暦を設定するところからやり直してください。
※6才以下の設定を行うと、6才として計算し、99才以上で設定すると、99才として計算されます。

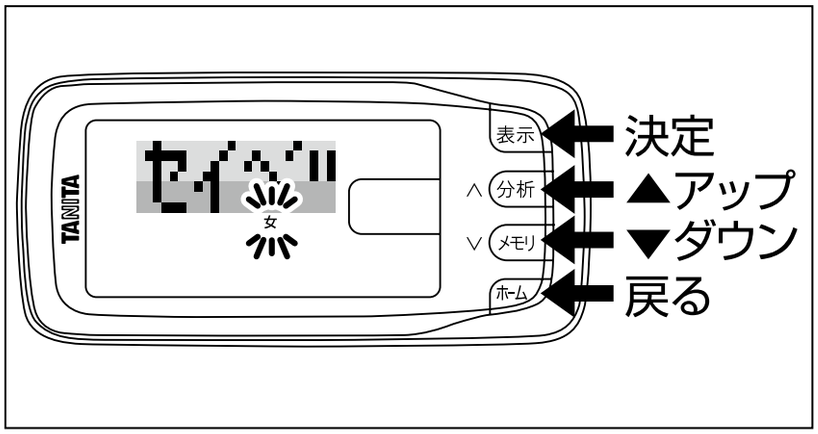
設定をする

性別を設定する

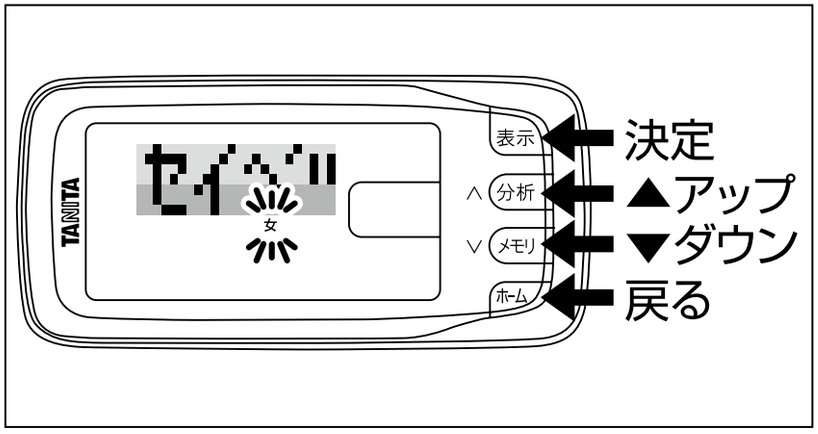
例:女性に合わせる場合



①誕生日を設定後、上段に『ｾｲﾍﾞﾂ』、その下に『男』と表示される。



②▲アップボタン/▼ダウンボタンを押して、「性別」を合わせる。

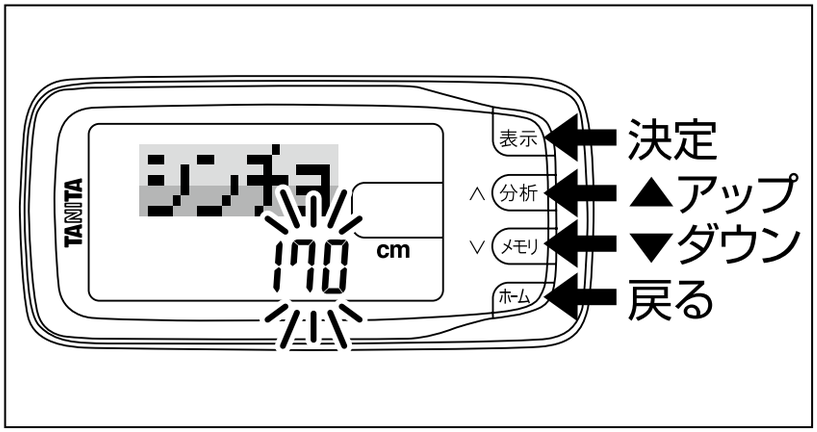


③決定ボタンを押して決定する。

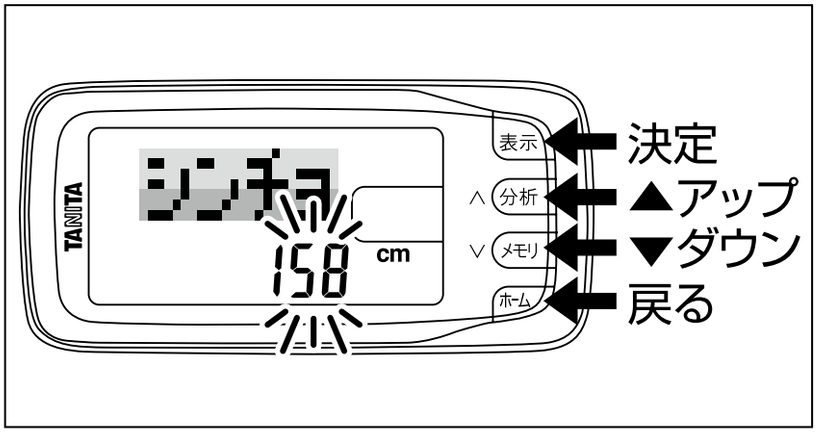
※間違って決定ボタンを押した場合は、戻るボタンを押す。

身長を設定する

例:身長158cmに合わせる場合

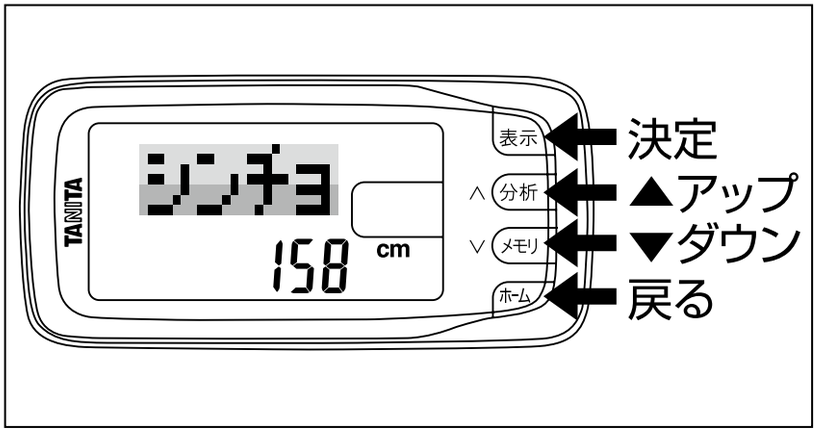


①性別を設定後、上段に『 ｼﾝﾁｮｳ 』、下段に『170』と表示される。



②▲アップボタン/▼ダウンボタンを押して、「身長」を合わせる。

長押しすると早送りします。
（設定範囲:90cm～220cm）



③決定ボタンを押して決定する。

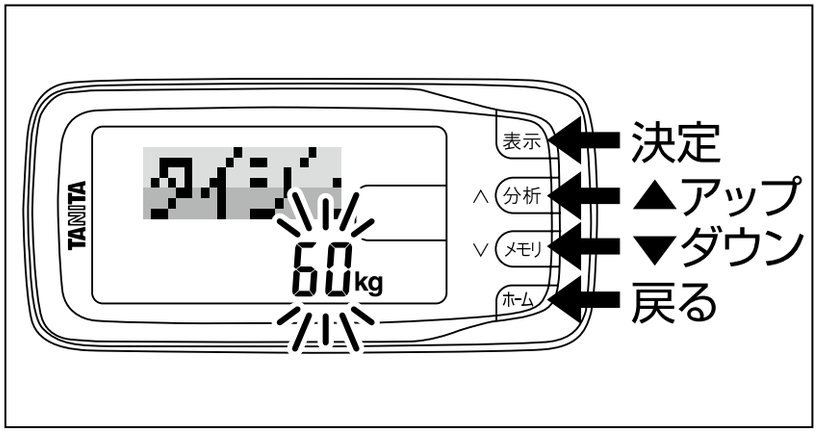
※間違って決定ボタンを押した場合は、戻るボタンを押す。

次ページへつづく

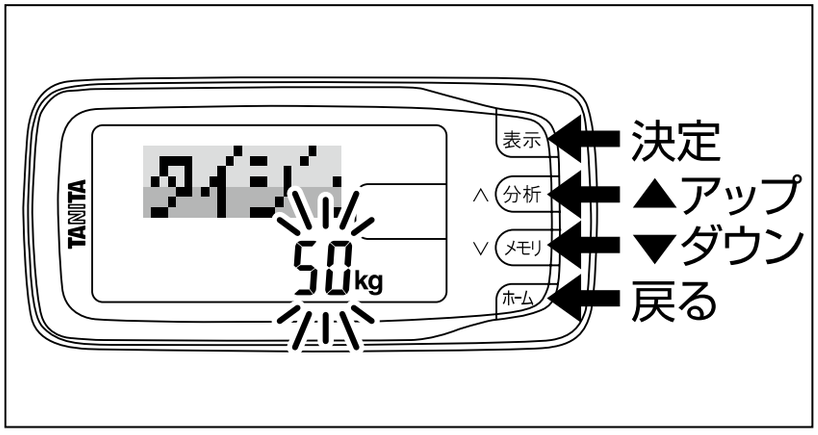
設定をする

体重を設定する

例:体重50kgに合わせる場合

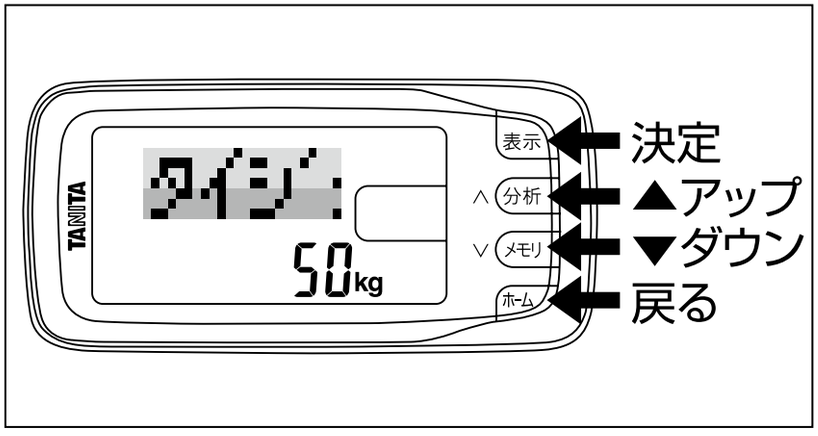


①身長を設定後、上段に『ﾀｲｼﾞｭｳ』下段に『60kg』と表示される。



②▲アップボタン/▼ダウンボタンを押して、「体重」を合わせる。

長押しすると早送りします。
（設定範囲:20kg～150kg）

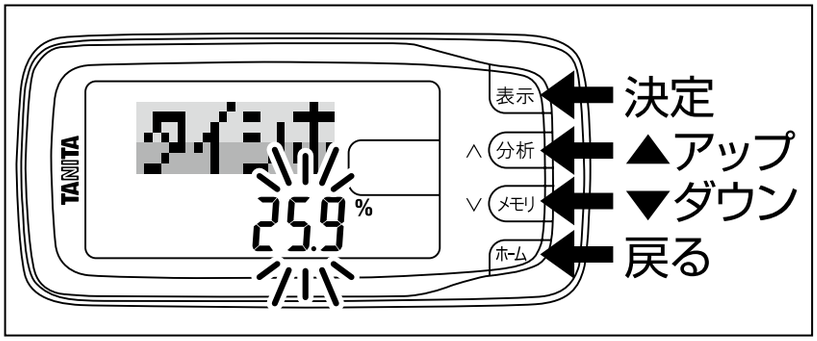


③決定ボタンを押して決定する。

※間違って決定ボタンを押した場合は、戻るボタンを押す。

体脂肪率を設定する

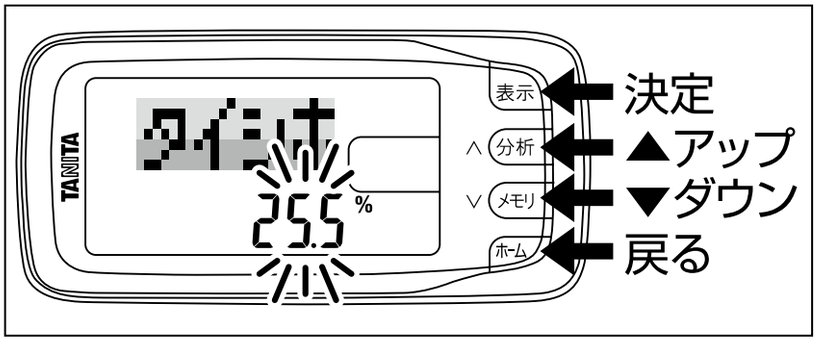
例:体脂肪率25.5%に合わせる場合



①体重を設定後、上段に『ﾀｲｼﾎﾞｳﾘﾂ』、下段に『体脂肪率』が表示される。

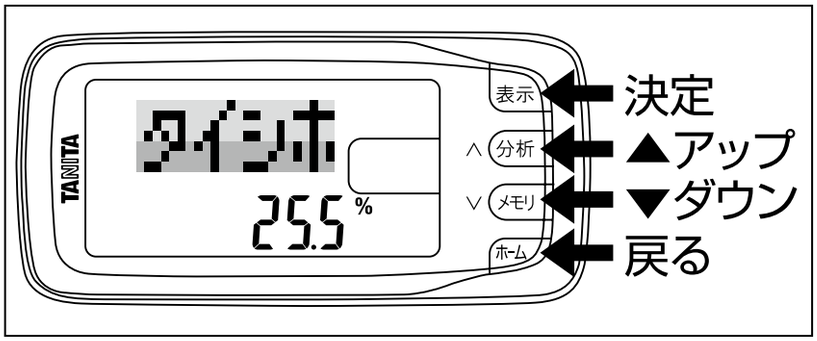
※表示された体脂肪率は、身長と体重から推測された値です。体脂肪率が正確にわからない方はそのままの値で設定してください。

※値を変更した場合、再設定のときは、変更した値が表示されます。



②▲アップボタン/▼ダウンボタンを押して、「体脂肪率」を合わせる。

長押しすると早送りします。
（設定範囲:5.0%～75.0%）



③決定ボタンを押して決定する。

※間違って決定ボタンを押した場合は、戻るボタンを押す。

次ページへつづく

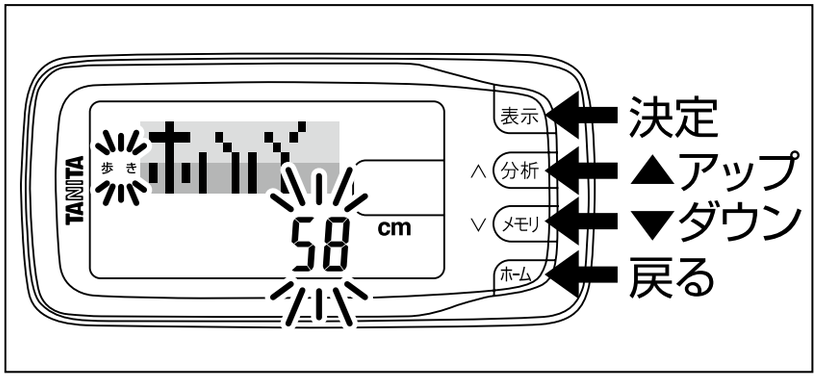
お知らせ

体重･体脂肪率を入力の際は、タニタ製の体脂肪計、体組成計で計測した値を入れることをおすすめします。それにより、より正確な活動量を計測することができます。

設定をする

歩きの歩幅を設定する

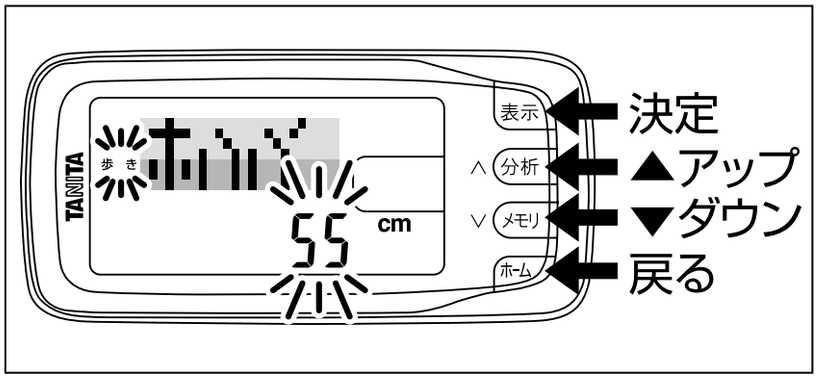
例:歩きの歩幅を55cmに合わせる場合



①体脂肪率の設定後、上段左に『歩き』が点滅し、上段右に『ホウホウ』と表示する。下段には『歩きの歩幅』が表示される。

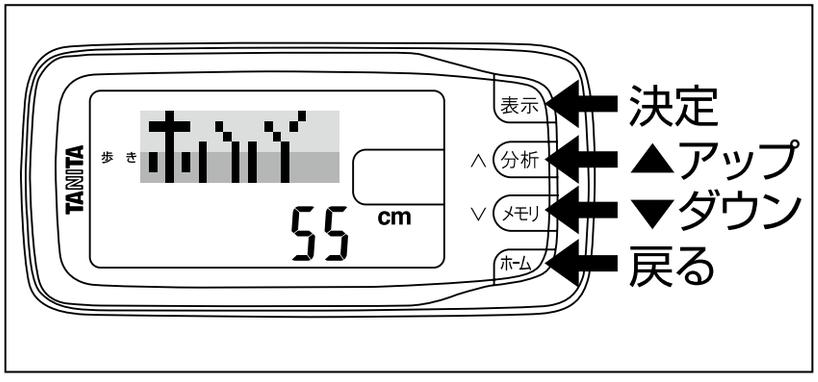
※表示された歩幅は、身長から推測された値です。歩きの歩幅が正確にわからない方はそのままの値で設定してください。

※値を変更した場合、再設定のときは、変更した値が表示されます。



②▲アップボタン/▼ダウンボタンを押して、「歩きの歩幅」を合わせる。

長押しすると早送りします。
（設定範囲:20cm～150cm）

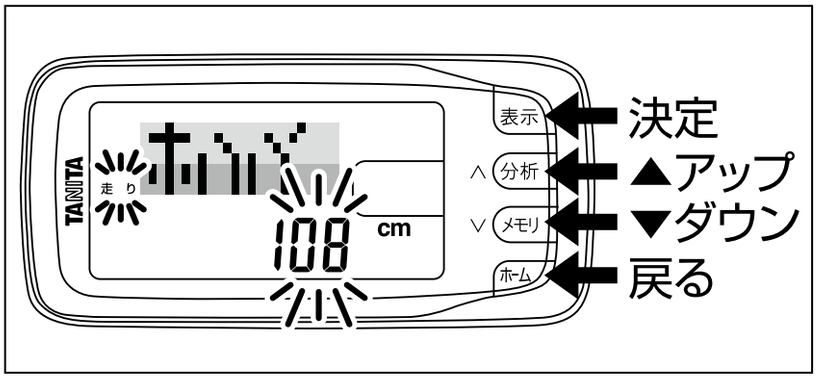


③決定ボタンを押して決定する。

※間違って決定ボタンを押した場合は、戻るボタンを押してください。決定をキャンセルします。

走りの歩幅を設定する

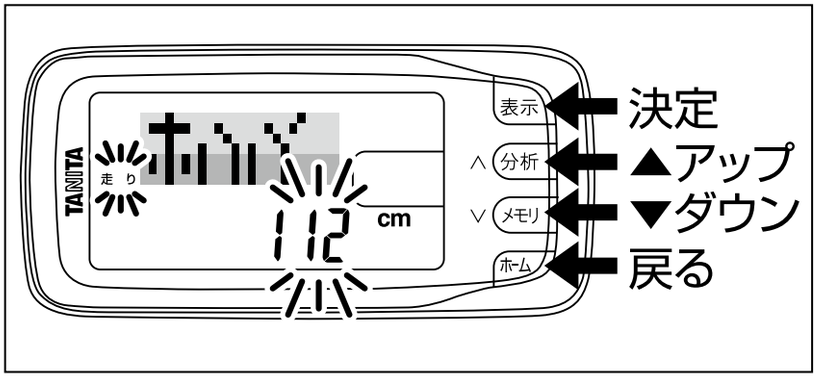
例:走りの歩幅を112cmに合わせる場合



①歩きの歩幅設定後、上段左に『走り』が点滅し、上段右に『　ホム』を表示する。下段には『走りの歩幅』が表示される。

※表示された歩幅は、身長から推測された値です。走りの歩幅が正確にわからない方はそのままの値で設定してください。

※値を変更した場合、再設定のときは、変更した値が表示されます。

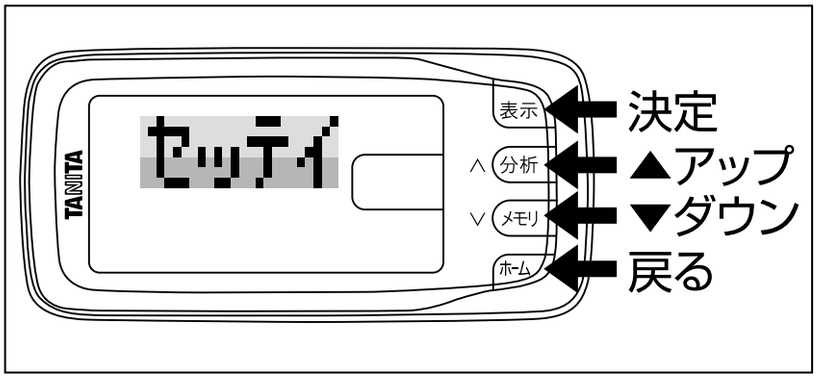


②▲アップボタン/▼ダウンボタンを押して、「歩幅」を合わせる。

長押しすると早送りします。
（設定範囲:20cm～200cm）

③決定ボタンを押して決定する。

※間違って決定ボタンを押した場合は、戻るボタンを押す。



④画面に『セッテイカンリョウ』とスクロール表示する。

⑤決定ボタンで最終決定する。

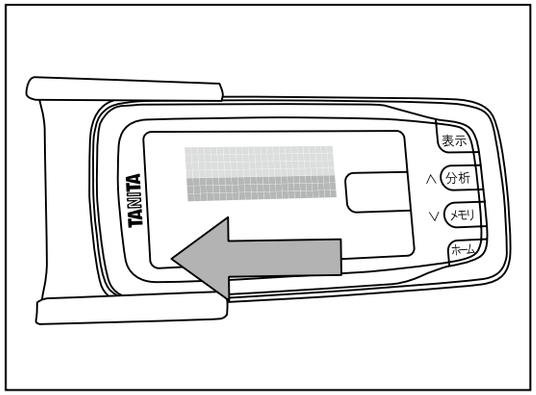
すべての設定が完了しました。

※設定中、1分間ボタン操作がない場合、通常測定に戻ります。

次ページへつづく

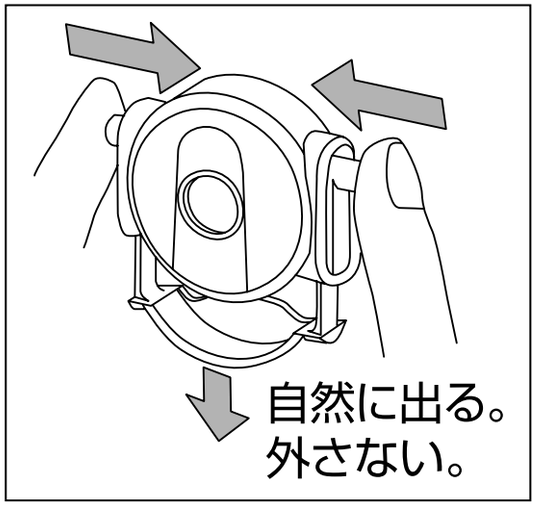
装着する

クリップウェアを使い装着する



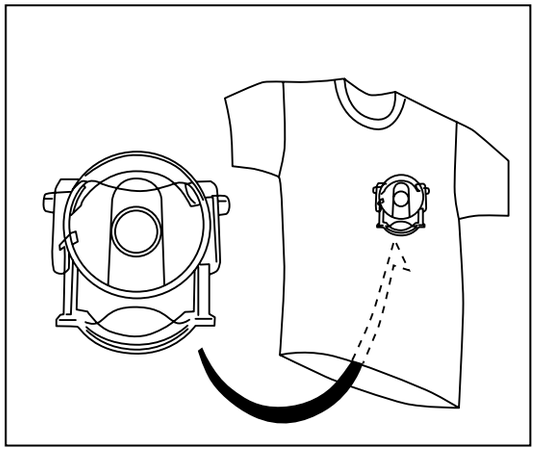
①左図のように、本体を矢印の方向からクリップウェアスライドに取り付ける。

※ボタンの反対側からのみ、取り付けられます。



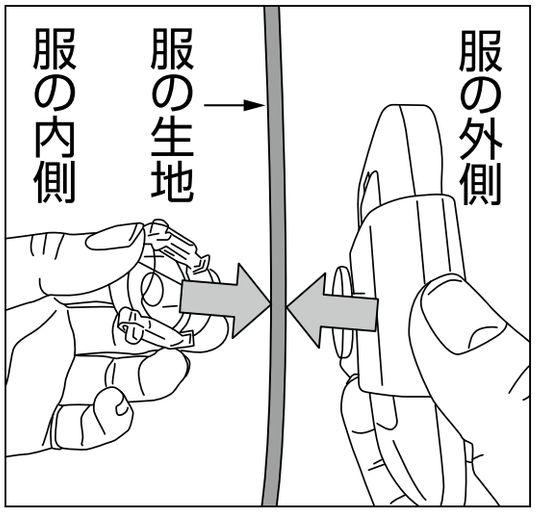
②クリップウェアの両サイドのボタンを押して、クリップウェアを開く。

注意：クリップウェアのパーツは取り外さないでください。
外れた場合は、左図と同じ向きで戻してください。逆につけて使用すると、破損する場合があります。

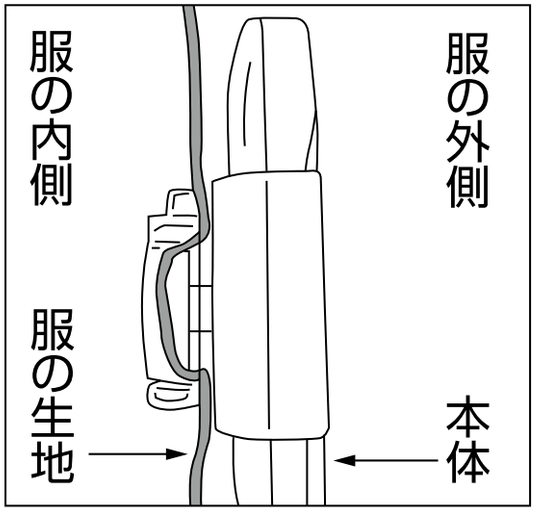


③服の内側にクリップウェアを入れる。

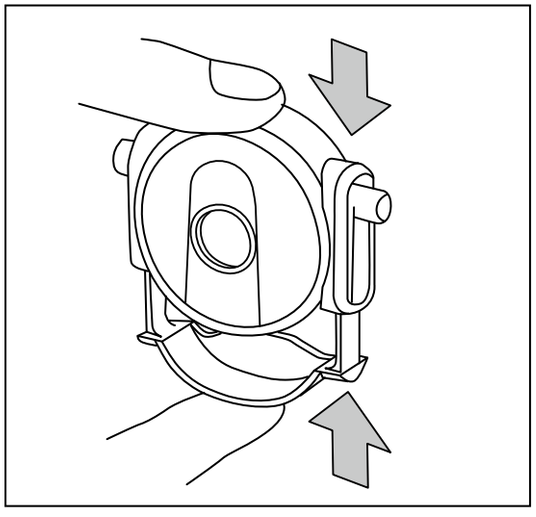
※Tシャツ程度の厚さの服でご使用ください。厚手の服、硬い生地の場合使用できません。



④クリップウェアスライドの突起部分を、服の内側のクリップウェアの中に服の生地ごと押し込む。



⑤しっかりと服の生地が、クリップウェアの中に押し込まれていることを確認する。

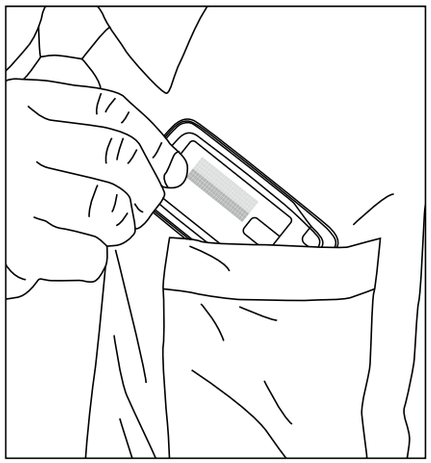


⑥服の内側のクリップウェアの上下を押して服を挟み込む。「カチッ」とロックするまで、しっかりと閉じる。

※クリップウェアはクリップウェア㈱の登録商標です。
※しわや生地の伸びが気になる布への使用はお避けください。毎日、同じ位置ではなく少しずつずらして装着してください。伸びを軽減できます。

装着する

胸ポケットに入れる

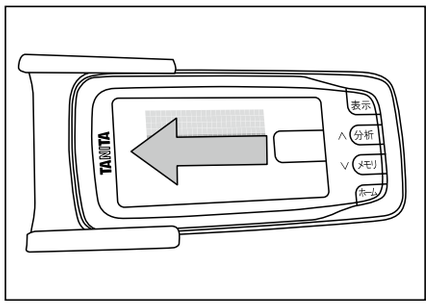


胸ポケットに入れる

落下防止ストラップ（P.24参照）を使用し、クリップをポケットのふちにつけることをおすすめします。

注意
本体をズボンのうしろポケットに入れないでください。
破損してけがをする可能性があります。

スライドクリップを使い装着する



①左図のように、本体を矢印の方向から、スライドクリップに取り付ける。

※ボタンの反対側からのみ、取り付けられます。

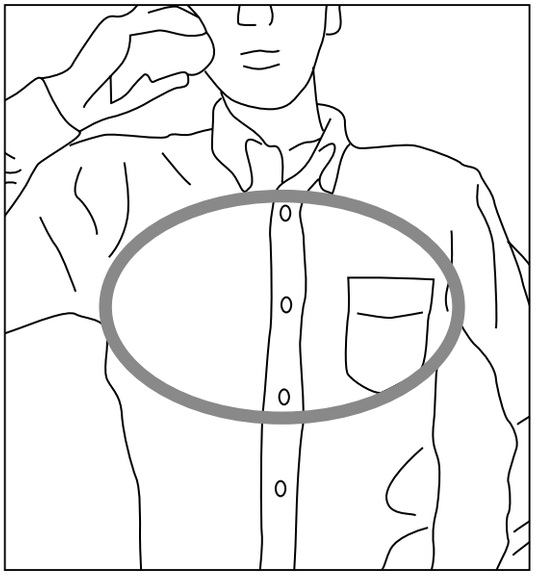
②クリップを服に挟んで使用する。

※落下防止ストラップ（P.24参照）を併用することをおすすめします。

※腰のベルトなどに装着することも可能ですが、その場合、上半身を中心とした活動（洗濯物干しなど）を正確に計測できないことがあります。

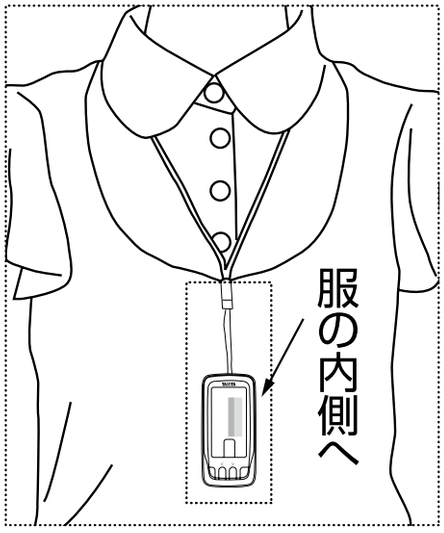
その他の装着方法

お知らせ



※上半身を中心とした身体活動もしっかりと計測するために、上半身の胸のあたりに装着することをおすすめします。
例：胸ポケットなど

※腰のベルトなどに装着することも可能ですが、その場合、上半身を中心とした活動（洗濯物干しなど）を正確に計測できないことがあります。
※ズボンの前ポケットは、歩行時の足の動きにより、身体活動を大きく測定してしまうことがあります。



市販のネックストラップを使い、首から下げ、服の内側に入れる。

※ネックストラップのみで本器がぶら下がっている状態にしないでください。本器が大きく揺れる場合、身体活動を大きく測定してしまうことがあります。

測定する

◆装着して測定してみましょう。

本器は、身に着けるだけで1日の総消費エネルギー量を測定することができます。いままでの歩数計とは異なり、歩数測定だけでなく、身体活動における活動エネルギー量も測定することができます。

歩数の測定について

◆本器では誤測定を防止するため、歩行の始まりを判断しています。

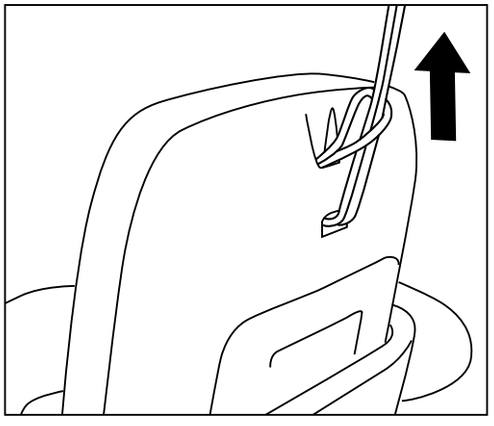
⇒6秒以上の一定した動きがあれば、歩行と判断し、それまでの歩数の測定値を一度に表示します。また、動作をいったん止めた場合、再度、6秒以上の一定した動きがないと、歩数の測定値は加算されません。

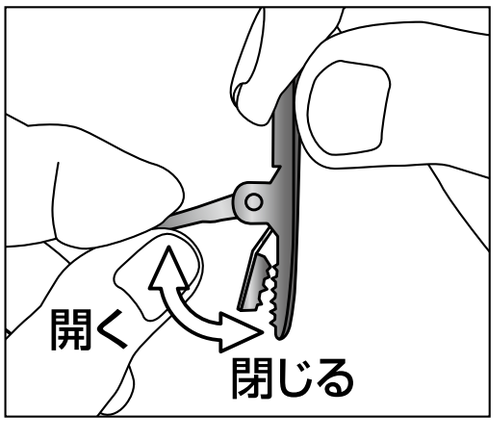
※6秒以内の歩数については、生活活動として、消費カロリーに反映されてます。

※本器が動きを感知しなくても、総消費エネルギー量と安静時代謝量は増加します。身体活動がない安静にした状態でも、人体はエネルギーを消費するという仕組みをプログラムに取り入れています。

※本器には省電力モードがついていますので、約3分間動きを感知しない場合は何も表示されなくなります。動きを感知するか、またはボタンを押すと表示されます。

落下防止ストラップの使い方





※クリップをはさんだまま、強く引っ張らないでください。はさんだ布地などをいためる場合があります。

※ベルトなど厚いものにはさむとクリップを破損するおそれがありますので、ご注意ください。

正しくご使用いただくために

次のような場合、活動量が正しく測定できない場合がありますが、長時間でなければ全体の活動量に支障はありません。

◆乗り物に乗った場合
- 車やバス、バイクに乗ったとき
- 自転車に乗ったとき

◆上下移動を伴う運動
- 階段の上り下り
- 急斜面の上り下り

◆歩行、ジョギング以外のスポーツ
- ジャンプなど瞬間的な動き、激しいスポーツの時
（活動量は参考値としては測定可能）

◆本器が不規則に動くとき
- ポケットのなかで不規則にはねる動き
- 装着箇所が不規則に動くとき

◆重い荷物などを持った場合
- 身体の動きがゆっくりとなるほど、重い物を持った場合

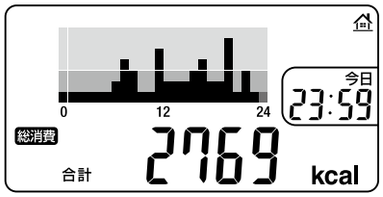
◆設定操作中

次のような場合、歩数を正確に測定できない可能性があります。

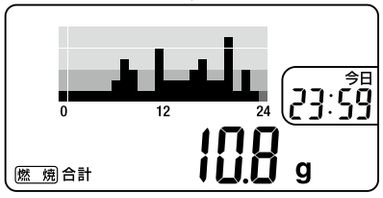
◆不規則な歩行をしている場合
- すり足のような歩き方（雪道など）
- サンダル、ゾウリなどの履物での歩行
- 混雑した街中を歩くときなどの歩幅の乱れ

測定結果を見る

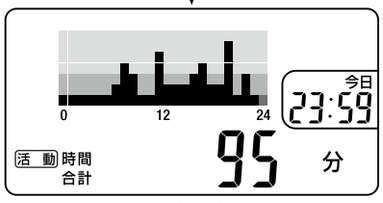
メインフロー



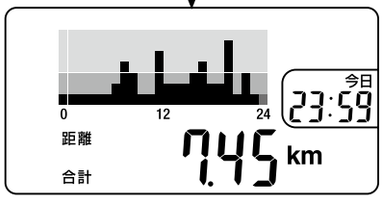
総消費エネルギー量
→P.28



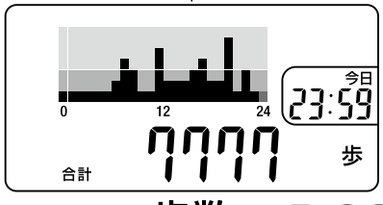
脂肪燃焼量
→P.29



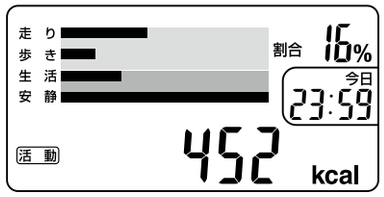
活動時間
→P.29



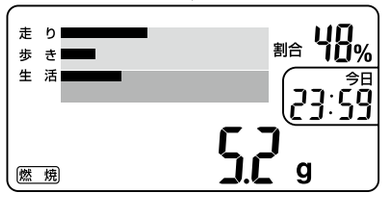
距離
→P.30



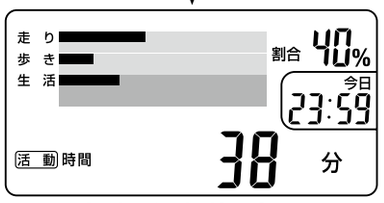
歩数 →P.30



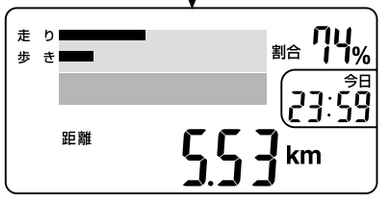
走行活動エネルギー量
→P.31



走行脂肪燃焼量
→P.35

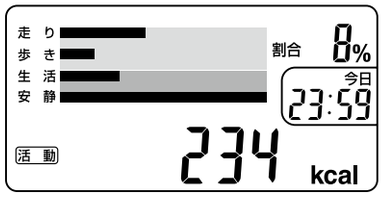


走行活動時間
→P.38

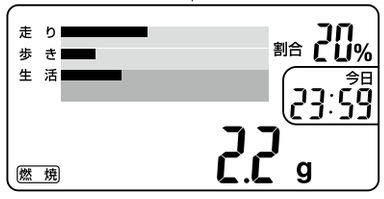


走行距離
→P.41

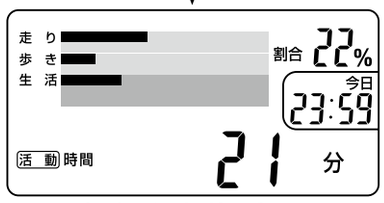
走行歩数 →P.43



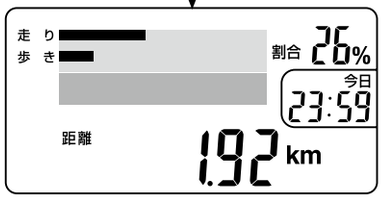
歩行活動エネルギー量
→P.32



歩行脂肪燃焼量
→P.36



歩行活動時間
→P.39



歩行距離
→P.42

歩行歩数 →P.44

メインに戻る

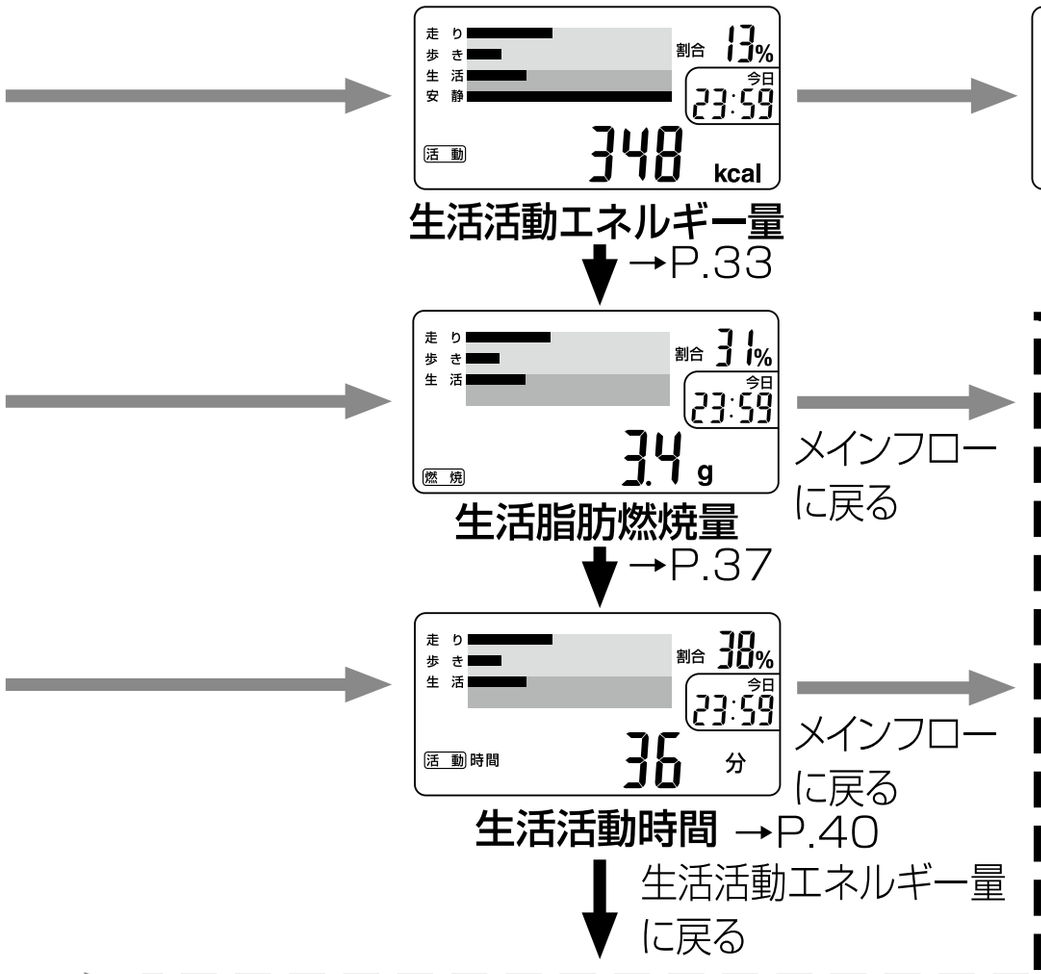
メインに戻る

総消費エネルギー量に戻る

走行活動エネルギー量に戻る

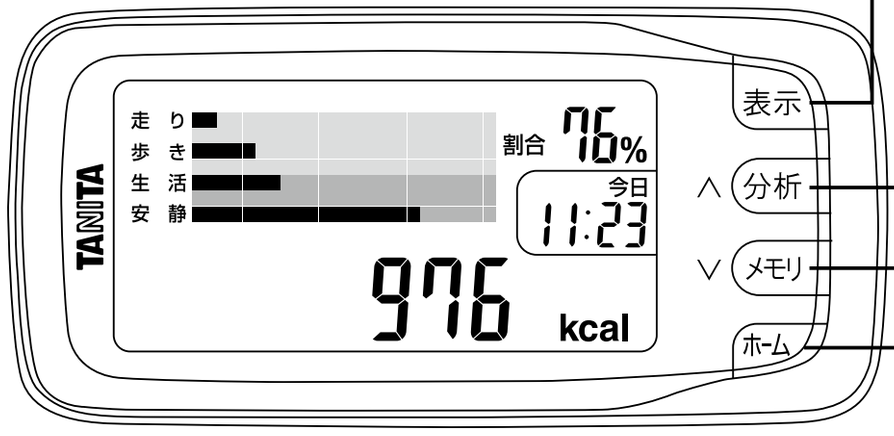
歩行活動エネルギー量に戻る

分析フロー



フロー

フロー



表示ボタン
押すたびに、左図の濃い矢印（↓）の方向で表示変化します。

分析ボタン
押すたびに、左図の薄い矢印（→）の方向で表示変化します。

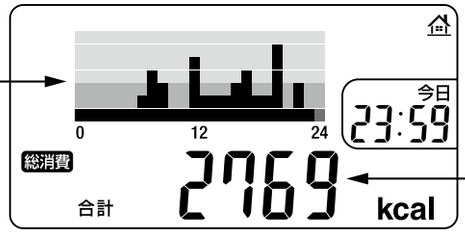
メモリボタン
それぞれの画面で、過去14日分のメモリがあります。
詳しくはP.45。

ホームボタン
ホーム設定した画面に戻ります。
詳しくはP.46。

表示画面について（メインフロー）

24時間カロリズムグラフ・総消費エネルギー量

①24時間
カロリズムグラフ



②総消費エネルギー量

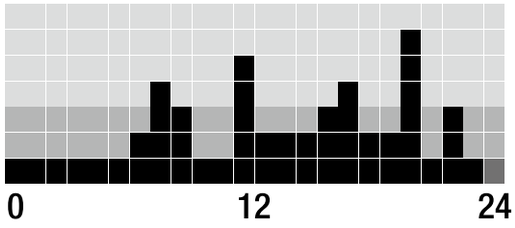
---

① 24時間カロリズムグラフ

今日の午前0時から現時点までの活動量のグラフです。毎時、1時間ごとに7つの目盛で活動量を表します。各目盛りは、1時間あたりの安静時代謝量を基準として、その何倍の活動量があったかを表します。

7目盛･･･3.5倍以上～
6目盛･･･3.0倍以上～3.5倍未満
5目盛･･･2.5倍以上～3.0倍未満
4目盛･･･2.0倍以上～2.5倍未満
→ 4目盛～7目盛までがオレンジゾーンです。

3目盛･･･1.5倍以上～2.0倍未満
2目盛･･･1.1倍以上～1.5倍未満
1目盛･･･1.1倍未満　（ほぼ安静にしていた状態）
→ 1目盛～3目盛までがブルーゾーンです。



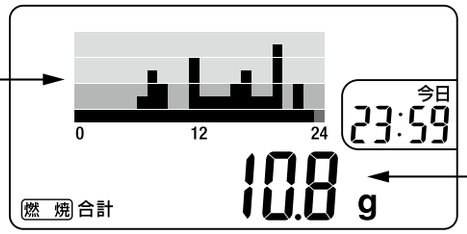
現時点は点滅します

② 総消費エネルギー量

今日の午前0時から現時点までの消費カロリーの累計です。

24時間カロリズムグラフ・脂肪燃焼量

①24時間
カロリズムグラフ



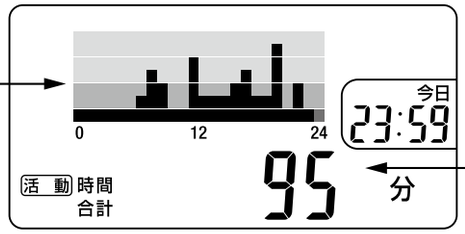
②脂肪燃焼量

① 24時間カロリズムグラフ
今日の午前0時から現時点までの活動量のグラフです。（P.28参照）

② 脂肪燃焼量
身体活動によって燃焼した脂肪量です。走行脂肪燃焼量、歩行脂肪燃焼量、生活脂肪燃焼量の合計です。

24時間カロリズムグラフ・活動時間

①24時間
カロリズムグラフ



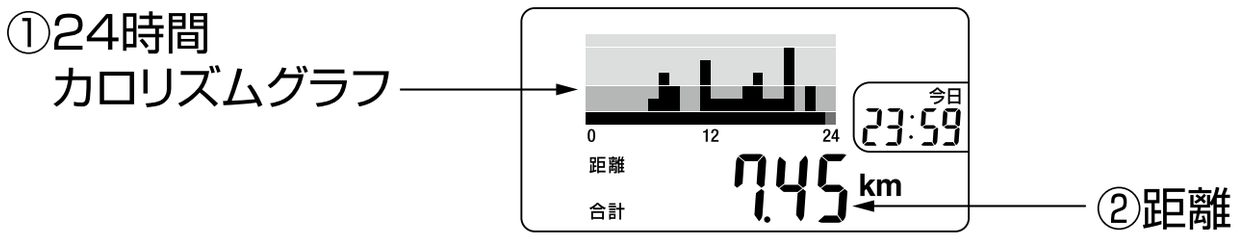
②活動時間

① 24時間カロリズムグラフ
今日の午前0時から現時点までの活動量のグラフです。（P.28参照）

② 活動時間
安静よりも大きな活動をしたときの、合計時間です。
走行活動時間、歩行活動時間、生活活動時間の合計です。

表示画面について（メインフロー）

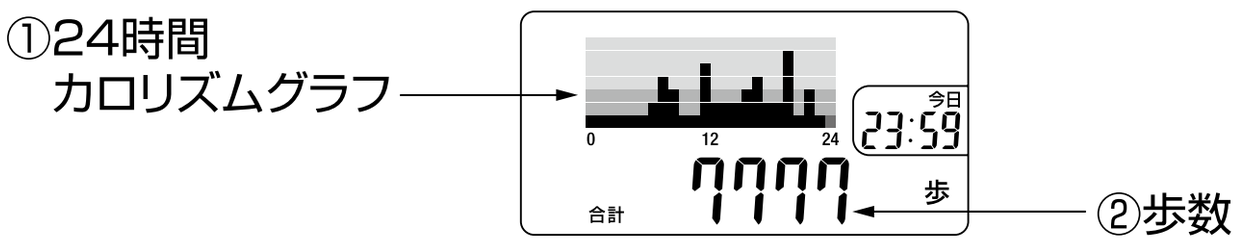
24時間カロリズムグラフ・距離



① 24時間カロリズムグラフ
今日の午前0時から現時点までの活動量のグラフです。（P.28参照）

② 距離
歩行、走行によって移動した距離の合計です。
歩きの歩幅と走りの歩幅と、それぞれの歩数から計算されます。

24時間カロリズムグラフ・歩数

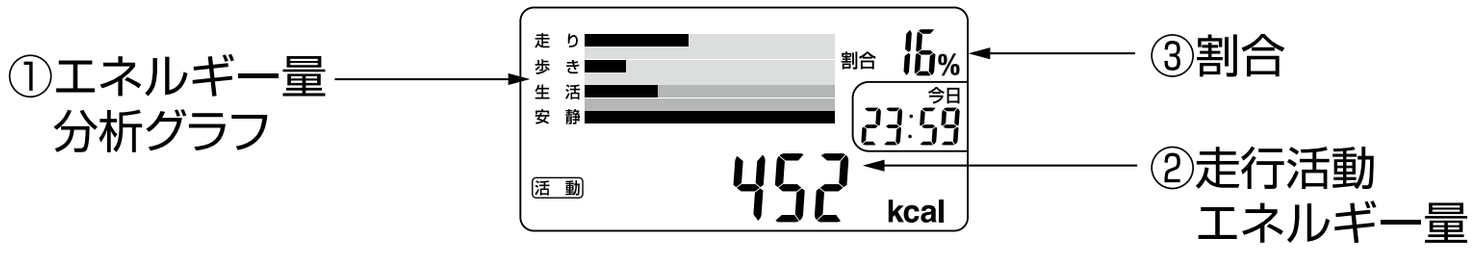


① 24時間カロリズムグラフ
今日の午前0時から現時点までの活動量のグラフです。（P.28参照）

② 歩数
歩いた歩数と走った歩数の合計歩数です。

表示画面について(分析フロー)

エネルギー量の分析グラフ・走行活動エネルギー量

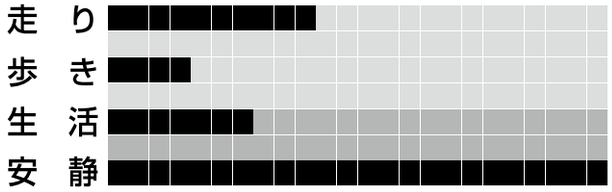


① エネルギー量の分析グラフ

今日の午前0時から現時点までのエネルギー量を「走り」「歩き」「生活」「安静」に分類します。1目盛は、50kcalです。

※1目盛当たりの数値は変更出来ます。P.50を参照してください。

「走り」とその分析グラフが点滅します。



※表示項目を点滅で表します。

※過去メモリのときは、分析グラフは点滅しません。

② 走行活動エネルギー量

走って消費したエネルギー量です。走っている最中の安静時代謝量は含まれません。

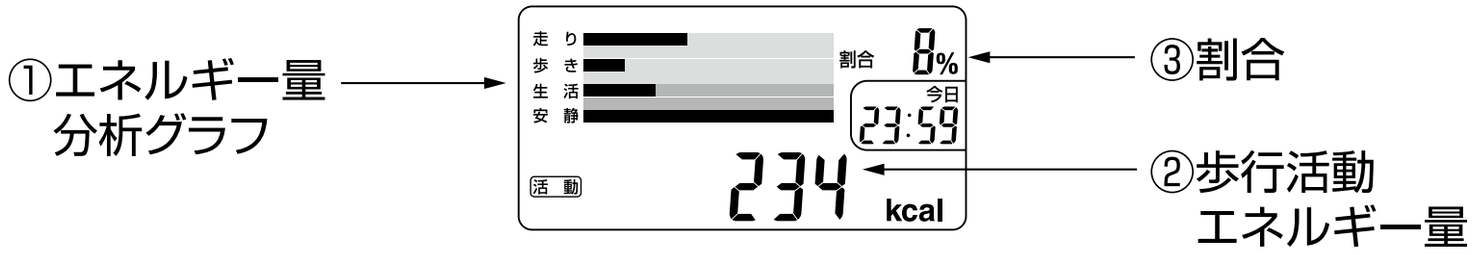
(早いペースで階段を下りると、走りに分類されることがあります。)

③ 割合

総消費エネルギー量に対する走行活動エネルギー量の割合です。

表示画面について(分析フロー)

エネルギー量の分析グラフ・歩行活動エネルギー量

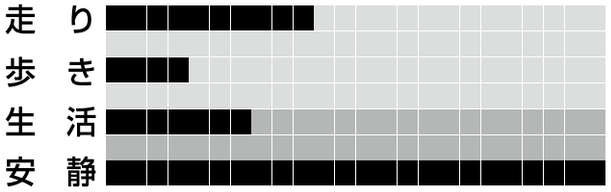


① エネルギー量の分析グラフ

今日の午前0時から現時点までのエネルギー量を「走り」「歩き」「生活」「安静」に分類します。1目盛は、50kcalです。

※1目盛当たりの数値は変更出来ます。P.50を参照してください。

「歩き」とその分析グラフが点滅します。



※表示項目を点滅で表します。

※過去メモリのときは、分析グラフは点滅しません。

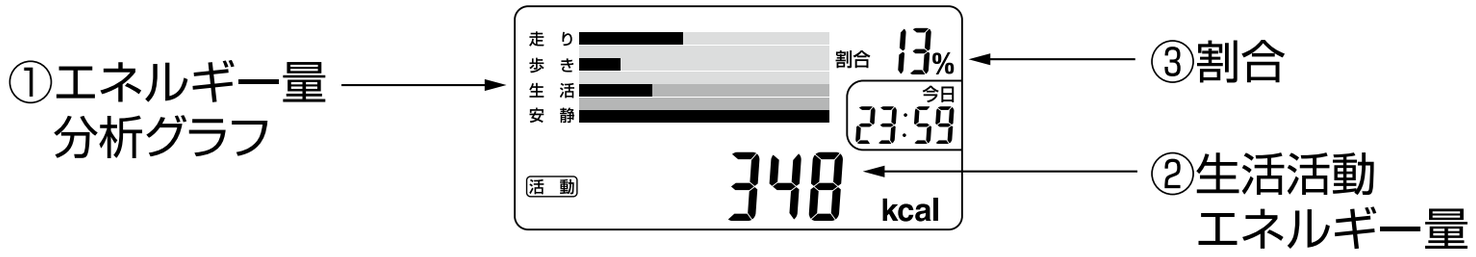
② 歩行活動エネルギー量

歩いて消費したエネルギー量です。歩いている最中の安静時代謝量は含まれません。

③ 割合

総消費エネルギー量に対する歩行活動エネルギー量の割合です。

エネルギー量の分析グラフ・生活活動エネルギー量

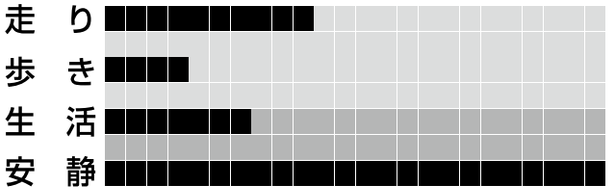


① エネルギー量の分析グラフ

今日の午前0時から現時点までのエネルギー量を「走り」「歩き」「生活」「安静」に分類します。1目盛は、50kcalです。

※1目盛当たりの数値は変更出来ます。P.50を参照してください。

「生活」とその分析グラフが点滅します。



※表示項目を点滅で表します。

※過去メモリのときは、分析グラフは点滅しません。

② 生活活動エネルギー量

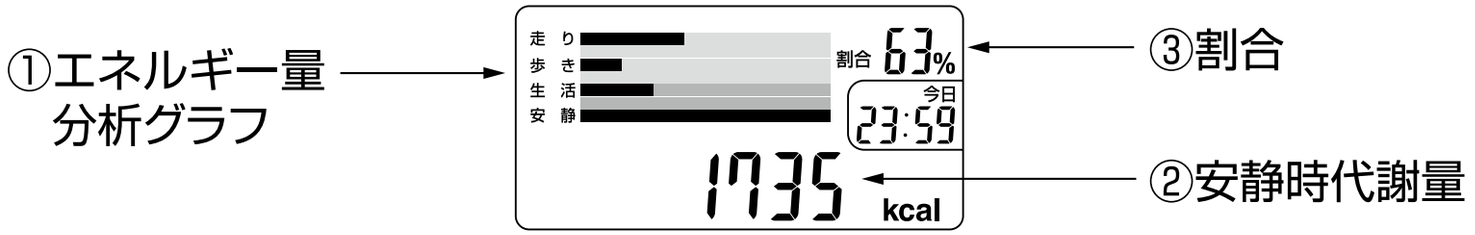
生活で消費したエネルギー量です。生活活動中の安静時代謝量は含まれません。

③ 割合

総消費エネルギー量に対する生活活動エネルギー量の割合です。

表示画面について(分析フロー)

エネルギー量の分析グラフ・安静時代謝量



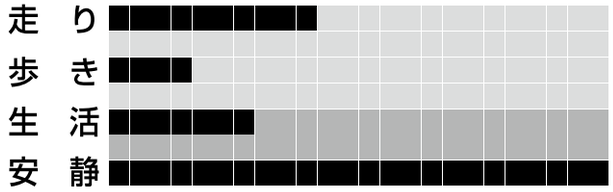
---

① エネルギー量の分析グラフ

今日の午前0時から現時点までのエネルギー量を「走り」「歩き」「生活」「安静」に分類します。1目盛は、50kcalです。

※1目盛当たりの数値は変更出来ます。P.50を参照してください。

「安静」とその分析グラフが点滅します。



※表示項目を点滅で表します。

※過去メモリのときは、分析グラフは点滅しません。

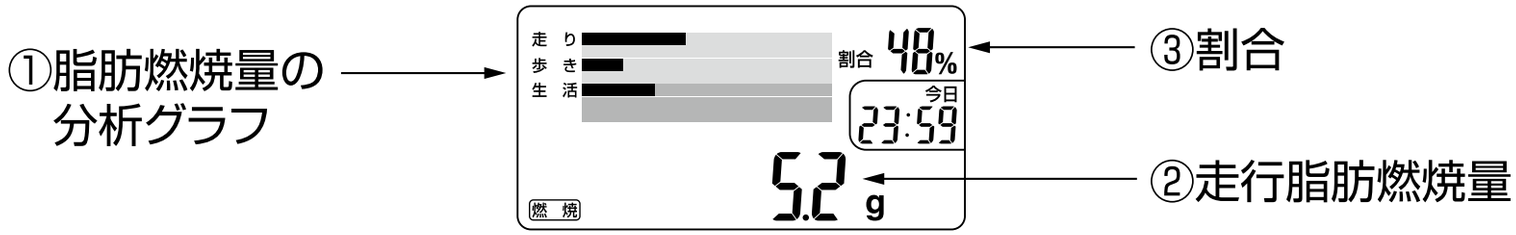
② 安静時代謝量

じっとしているような安静な状態でも消費するエネルギー量です。

③ 割合

総消費エネルギー量に対する安静時代謝量の割合です。

脂肪燃焼量の分析グラフ・走行脂肪燃焼量

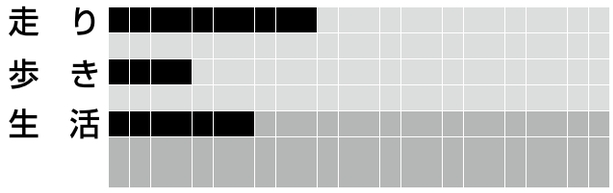


---

① 脂肪燃焼量の分析グラフ

今日の午前0時から現時点までの脂肪燃焼量を「走り」「歩き」「生活」に分類します。脂肪燃焼量とは、身体活動によって消費した脂肪量のみを表します。
よって、「安静」のグラフは出ません。1目盛は、0.5gです。
※1目盛当たりの数値は変更出来ます。P.50を参照してください。

「走り」とその分析グラフが点滅します。



※過去メモリのときは、分析グラフは点滅しません。

※表示項目を点滅で表します。

② 走行脂肪燃焼量

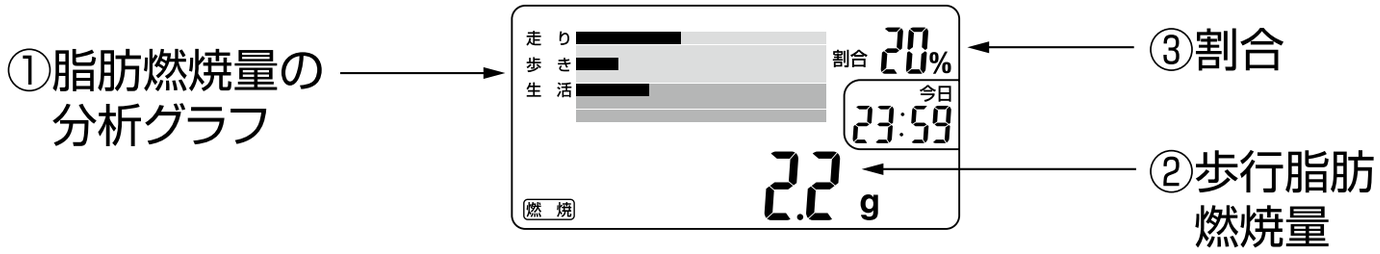
走って燃焼した脂肪量です。
（早いペースで階段を下りると、走りに分類されることがあります。）

③ 割合

合計の脂肪燃焼量に対する走行脂肪燃焼量の割合です。

表示画面について(分析フロー)

脂肪燃焼量の分析グラフ・歩行脂肪燃焼量

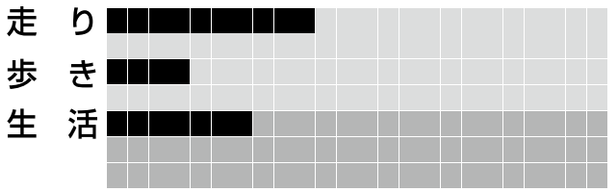


---

① 脂肪燃焼量の分析グラフ

今日の午前0時から現時点までの脂肪燃焼量を「走り」「歩き」「生活」に分類します。脂肪燃焼量とは、身体活動によって消費した脂肪量のみを表します。
よって、「安静」のグラフは出ません。1目盛は、0.5gです。
※1目盛当たりの数値は変更出来ます。P.50を参照してください。

「歩き」とその分析グラフが点滅します。



※表示項目を点滅で表します。

※過去メモリのときは、分析グラフは点滅しません。

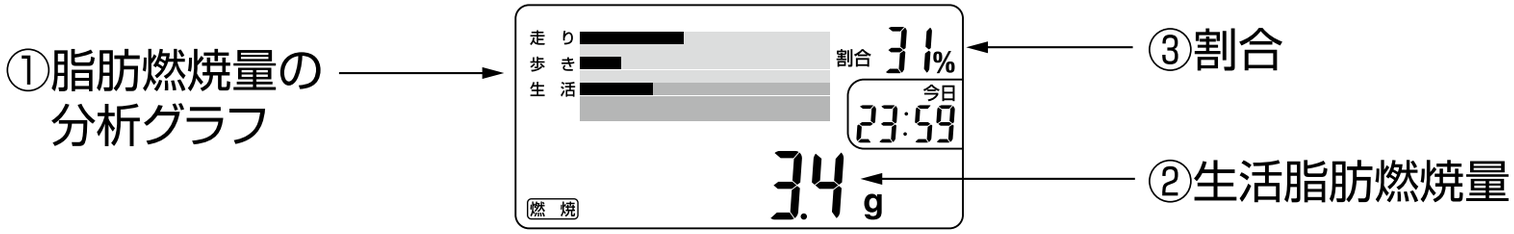
② 歩行脂肪燃焼量

歩いて燃焼した脂肪量です。

③ 割合

合計の脂肪燃焼量に対する歩行脂肪燃焼量の割合です。

脂肪燃焼量の分析グラフ・生活脂肪燃焼量

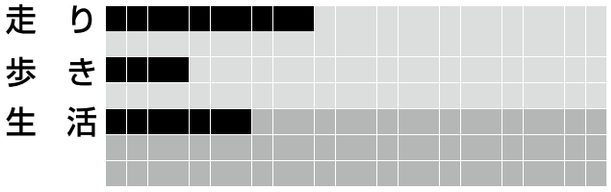


---

① 脂肪燃焼量の分析グラフ

今日の午前0時から現時点までの脂肪燃焼量を「走り」「歩き」「生活」に分類します。脂肪燃焼量とは、身体活動によって消費した脂肪量のみを表します。
よって、「安静」のグラフは出ません。1目盛は、0.5gです。
※1目盛当たりの数値は変更出来ます。P.50を参照してください。

「生活」とその分析グラフが点滅します。



※表示項目を点滅で表します。

※過去メモリのときは、分析グラフは点滅しません。

② 生活脂肪燃焼量

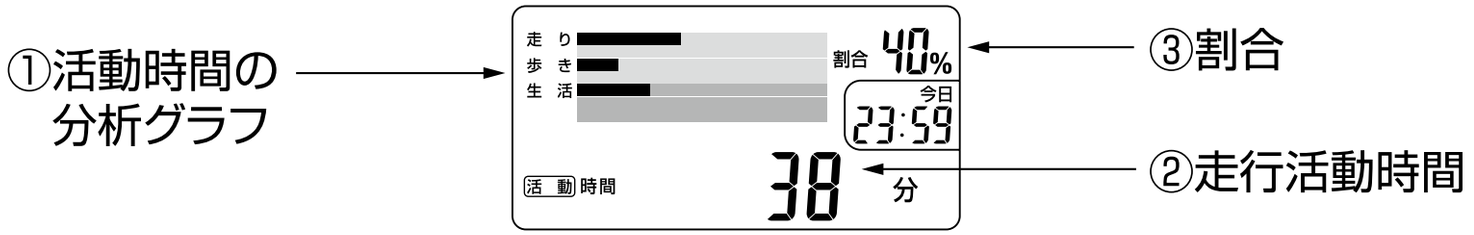
生活活動で燃焼した脂肪量です。

③ 割合

合計の脂肪燃焼量に対する生活脂肪燃焼量の割合です。

表示画面について(分析フロー)

活動時間の分析グラフ・走行活動時間

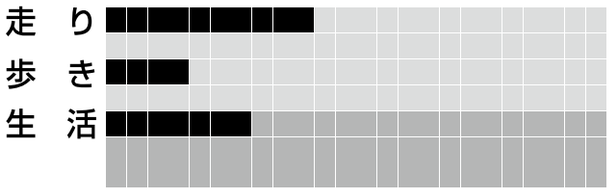


① 活動時間の分析グラフ

今日の午前0時から現時点までの活動時間を「走り」「歩き」「生活」に分類します。活動時間とは、安静以上の身体活動のあった時間を表します。よって、「安静」のグラフは出ません。1目盛は、5分です。

※1目盛当たりの数値は変更出来ます。P.50を参照してください。

「走り」とその分析グラフが点滅します。



※表示項目を点滅で表します。

※過去メモリのときは、分析グラフは点滅しません。

② 走行活動時間

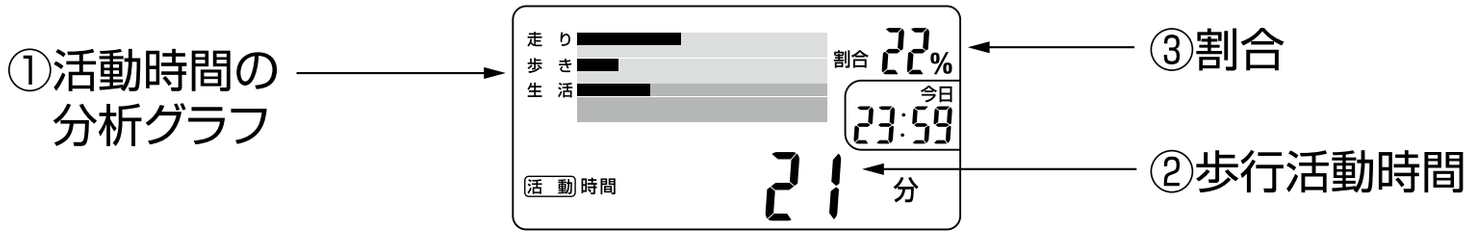
走っていた時間です。

(早いペースで階段を下りると、走りに分類されることがあります。)

③ 割合

合計の活動時間に対する走行活動時間の割合です。

活動時間の分析グラフ･歩行活動時間

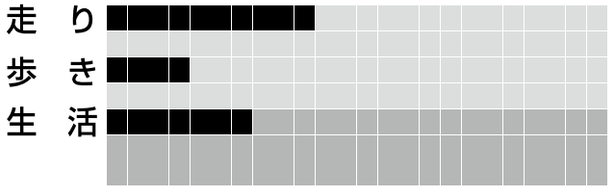


① 活動時間の分析グラフ

今日の午前0時から現時点までの活動時間を「走り」「歩き」「生活」に分類します。活動時間とは、安静以上の身体活動のあった時間を表します。よって、「安静」のグラフは出ません。1目盛は、5分です。

※1目盛当たりの数値は変更出来ます。P.50を参照してください。

「歩き」とその分析グラフが点滅します。



※表示項目を点滅で表します。

※過去メモリのときは、分析グラフは点滅しません。

② 歩行活動時間

歩いていた時間です。

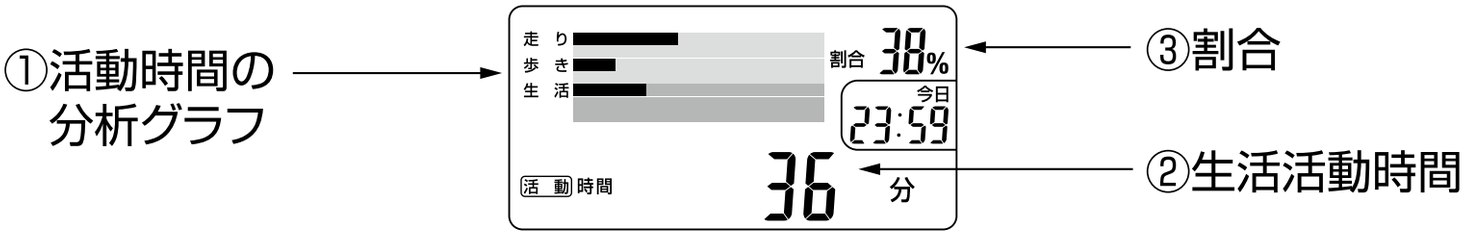
③ 割合

合計の活動時間に対する歩行活動時間の割合です。

使い方

表示画面について(分析フロー)

活動時間の分析グラフ・生活活動時間

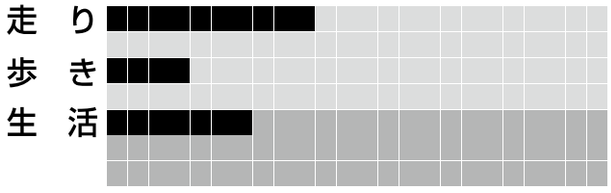


① 活動時間の分析グラフ

今日の午前0時から現時点までの活動時間を「走り」「歩き」「生活」に分類します。活動時間とは、安静以上の身体活動のあった時間を表します。よって、「安静」のグラフは出ません。1目盛は、5分です。

※1目盛当たりの数値は変更出来ます。P.50を参照してください。

「生活」とその分析グラフが点滅します。



※表示項目を点滅で表します。

※過去メモリのときは、分析グラフは点滅しません。

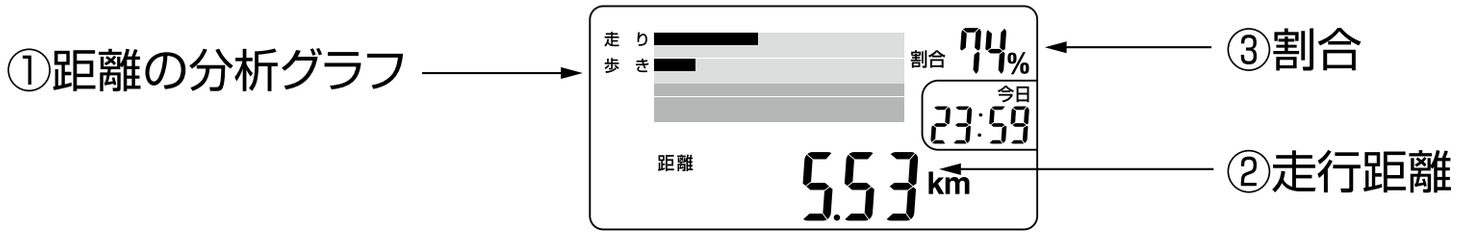
② 生活活動時間

生活活動を行っていた時間です。

③ 割合

合計の活動時間に対する生活活動時間の割合です。

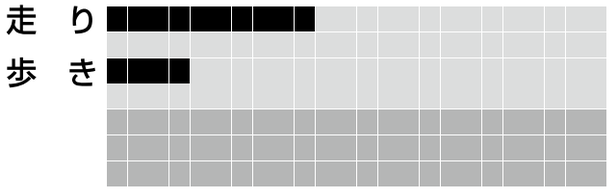
距離の分析グラフ・走行距離



① 距離の分析グラフ

今日の午前0時から現時点までの距離を「走り」「歩き」に分類します。
距離とは、走りの歩幅と歩きの歩幅、そしてそれぞれの歩数から計算されます。
走りと歩きを伴わない「安静」と「生活」のグラフは出ません。
1目盛は、0.5km（500m）です。
※1目盛当たりの数値は変更出来ます。P.50を参照してください。

「走り」とその分析グラフが点滅します。



※表示項目を点滅で表します。

※過去メモリのときは、分析グラフは点滅しません。

② 走行距離

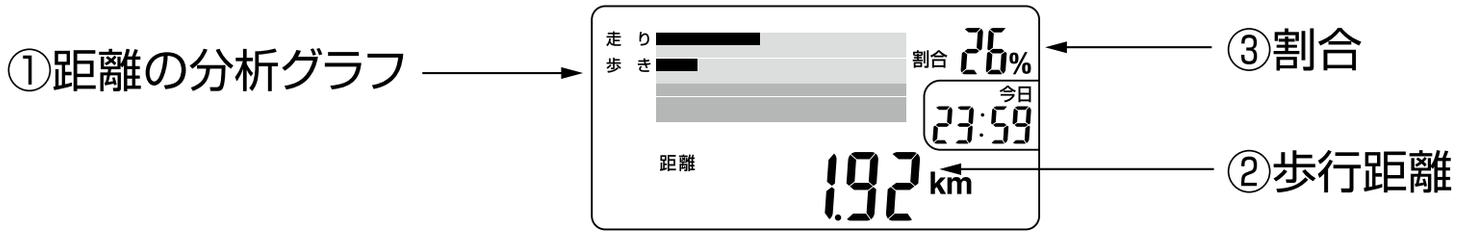
走った距離です。走りの歩幅と歩数から計算されます。
（早いペースで階段を下りると、走りに分類されることがあります。）
※この画面から走りの歩幅調整を行い、走行距離を調整できます。P.51参照。

③ 割合

合計の距離に対する走行距離の割合です。

表示画面について(分析フロー)

距離の分析グラフ・歩行距離

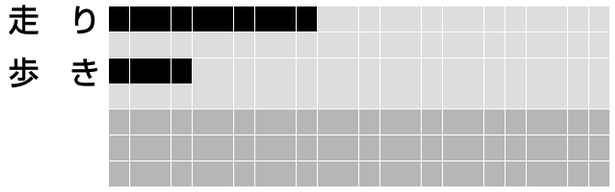


---

① 距離の分析グラフ

今日の午前0時から現時点までの距離を「走り」「歩き」に分類します。
距離とは、走りの歩幅と歩きの歩幅、そしてそれぞれの歩数から計算されます。
走りと歩きを伴わない「安静」と「生活」のグラフは出ません。
1目盛は、0.5km(500m)です。
※1目盛当たりの数値は変更出来ます。P.50を参照してください。

「歩き」とその分析グラフが点滅します。



※表示項目を点滅で表します。

※過去メモリのときは、分析グラフは点滅しません。

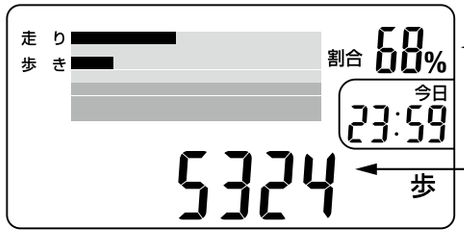
② 歩行距離

歩いた距離です。
歩きの歩幅と歩数から計算されます。
※この画面から歩きの歩幅調整を行い、歩行距離を調整できます。P.51参照。

③ 割合

合計の距離に対する歩行距離の割合です。

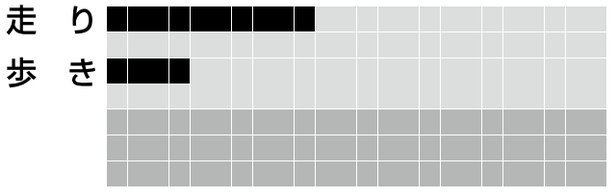
歩数の分析グラフ・走行歩数



① 歩数の分析グラフ

今日の午前0時から現時点までの歩数を「走り」「歩き」に分類します。
歩行活動のない「安静」と「生活」のグラフは出ません。
1目盛は、500歩です。
※1目盛当たりの数値は変更出来ます。P.50を参照してください。

「走り」とその分析グラフが点滅します。



※過去メモリのときは、分析グラフは点滅しません。

※表示項目を点滅で表します。

② 走行歩数

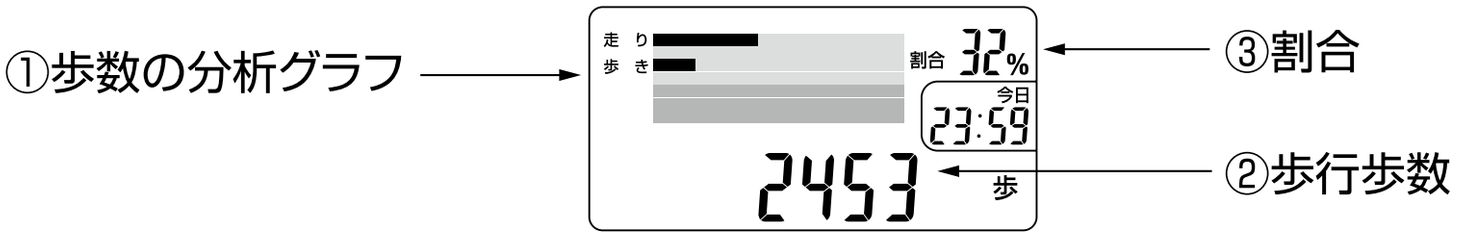
走った歩数です。
（早いペースで階段を下りると、走りに分類されることがあります。）
※この画面から歩きと走りの振り分けを調整するサンプリング測定を行うことができます。P.52参照。

③ 割合

合計の歩数に対する走行歩数の割合です。

表示画面について(分析フロー)

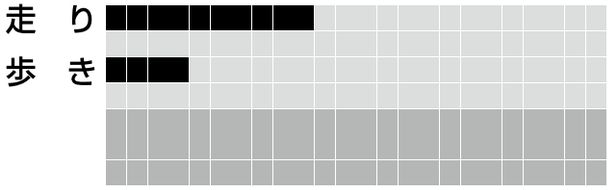
歩数の分析グラフ・歩行歩数



① 歩数の分析グラフ

今日の午前0時から現時点までの歩数を「走り」「歩き」に分類します。
歩行活動のない「安静」と「生活」のグラフは出ません。
1目盛は、500歩です。
※1目盛当たりの数値は変更出来ます。P.50を参照してください。

「歩き」とその分析グラフが点滅します。



※過去メモリのときは、分析グラフは点滅しません。

※表示項目を点滅で表します。

② 歩行歩数

歩いた歩数です。
※この画面から歩きと走りの振り分けを調整するサンプリング測定を行うことができます。P.52参照。

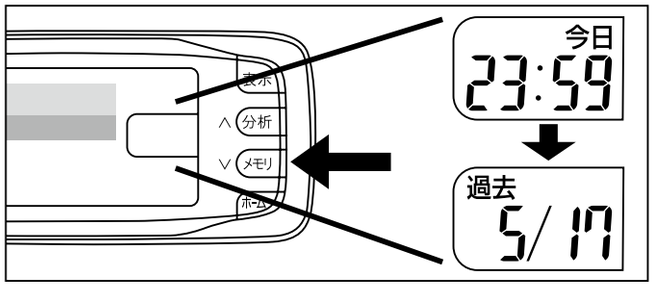
③ 割合

合計の歩数に対する歩行歩数の割合です。

過去メモリを見る

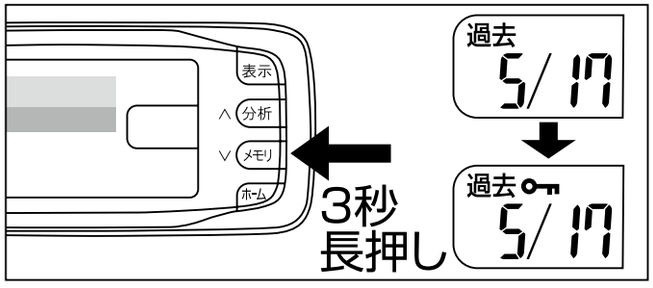
本器は0時00分になると、自動的に今日の測定値を過去メモリに記憶します。また、消したくない過去メモリにロックをかけることもできます。合計で過去14日分の保存が可能です。

過去メモリを見る



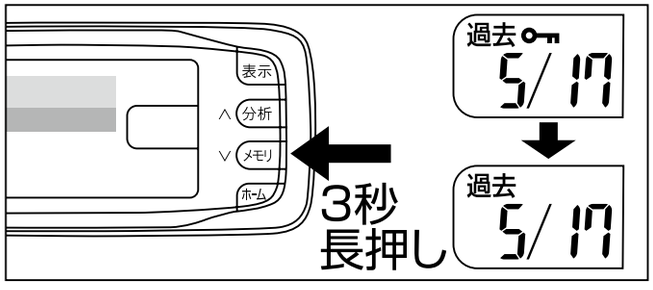
メモリボタンを押すと「今日」「時刻」の表示が「過去」「日付」の表示に変わります。
メモリボタンを押すごとに過去14日分のメモリーが確認できます。
※過去メモリが14日分無い場合、『ーーーー』表示されます。もう一度メモリボタンを押すと今日の値に戻ります。

メモリを保護して消えないようにする



保護したい日付の過去メモリ画面でメモリボタンを3秒長押しするとカギマークが表示され、過去メモリが保護されます。
保護された過去メモリは消えません。
※保護したメモリも含めて、保存できるのは、14日分です。

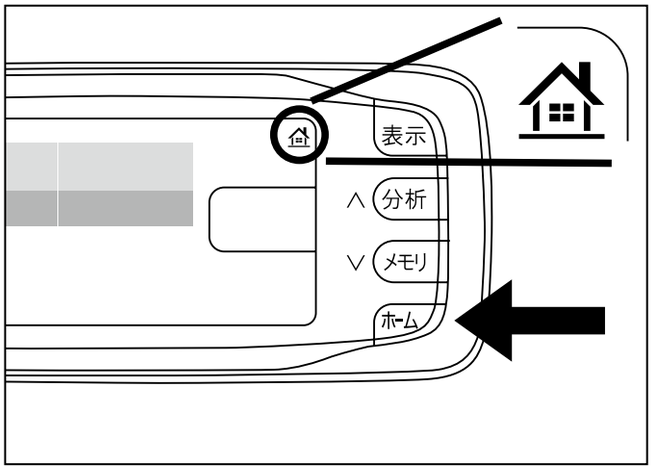
メモリの保護を解除する



保護されている日付の過去メモリ画面でメモリボタンを3秒長押しする。
3秒長押しすると、カギマークが消え、メモリの保護が解除されます。

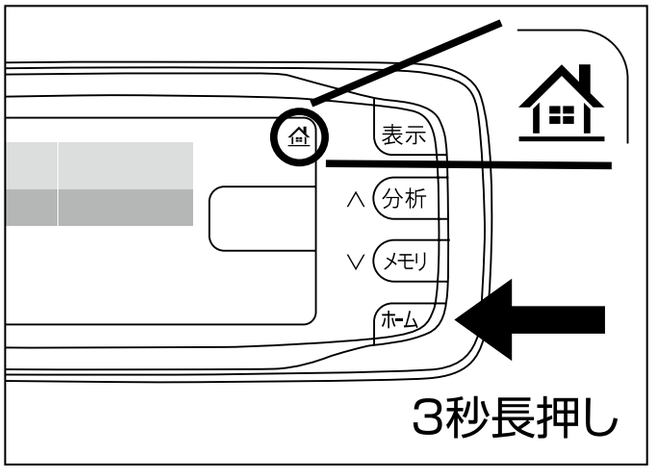
ホームボタンの使い方

ホーム画面に戻る



ホームボタンを押すと画面右上にホームマークがある画面にいつでも戻ることが可能です。

ホームの設定の仕方



① ホームにしたい画面で、ホームボタンを3秒長押しする。

② ホームマークが点灯して、ホーム設定される。

※購入時はメインモードの総消費エネルギー量にホーム設定されてます。

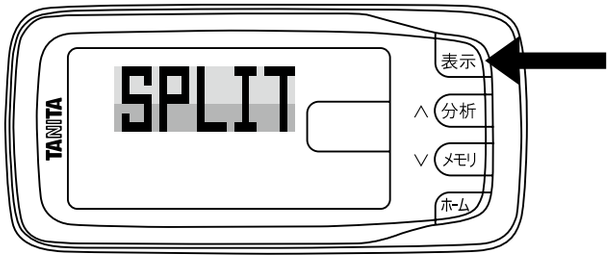
※メインモードとスプリットモードのホーム設定は同期しており、同じ画面がホームとなります。

※過去メモリの画面をホームに設定することはできません。

任意の動作、区間の計測をする（スプリット機能）

スプリット計測を始める/終える

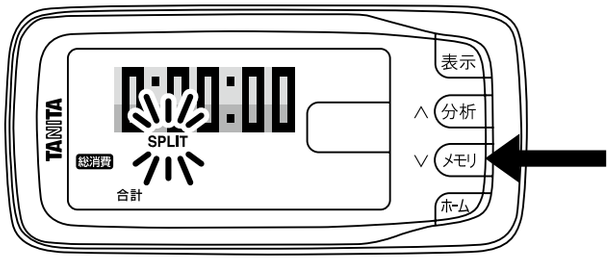
スプリットモードに入る（3秒長押し）



①今日の値を表示中に、表示ボタンを3秒長押しする。
※過去メモリからはスプリットモードに入れません。

②液晶に『SPLIT』と表示される。

③「SPLIT」が点灯してスプリットモードになる。



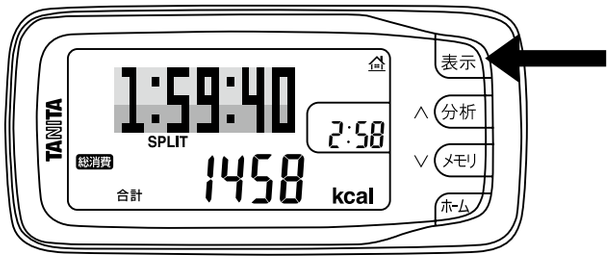
スタート/ストップ（長押しリセット）

④メモリボタンを押してスプリット計測をスタートさせる。
※「SPLIT」が点滅して計測中であることを表します。

⑤もう一度メモリボタンを押すとスプリット計測がストップする。

⑥メモリボタンを長押しするとリセットする。

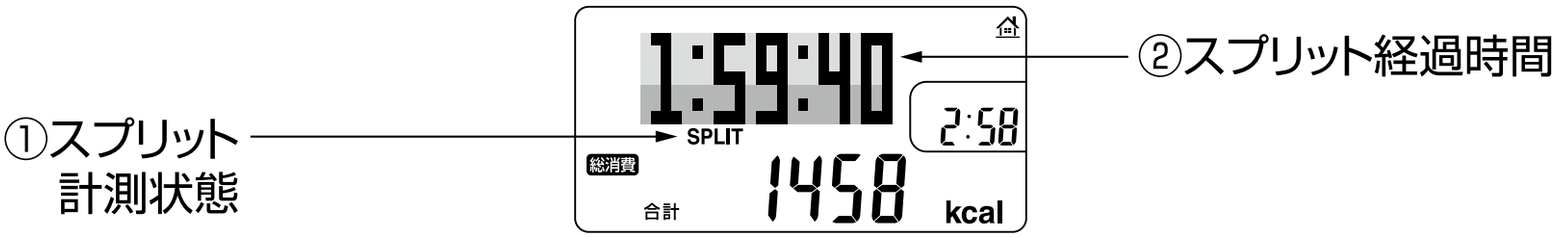
メインモードに戻る（3秒長押し）



⑦スプリットモードからメインモードに戻る場合は表示ボタンを3秒長押しする。
※スプリット計測中であっても、メインモードに戻った場合、計測は停止します。

任意の動作、区間の計測をする（スプリット機能）

スプリット表示の見方



① スプリット計測状態
スプリットの計測状態を表します。

SPLIT　点滅	スプリット計測中
SPLIT　点灯	スプリット停止中

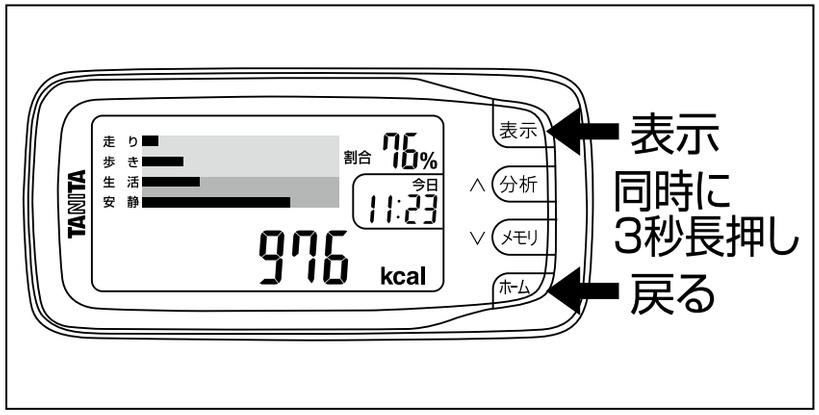
② スプリット経過時間
24時間カロリズムグラフの表示がなくなりストップウォッチ（最大:9時間59分59秒、最小単位:1秒）が表示され、スプリット計測時間を表します。

スプリットモード中の操作

スプリット中のボタン操作は下記の通りです。

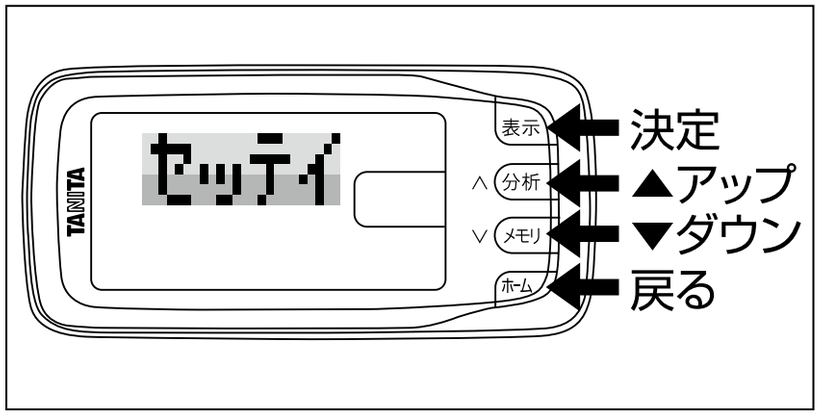
	通常押し	3秒長押し
表示	表示切替	スプリットモードとメインモードの切り替え
分析	分析切替	歩幅調整、もしくは、サンプリング測定（P51、P52参
メモリ	スタート/ストップ	数値のリセット
ホーム	ホームに戻る	ホームの変更（メインモードのホームも変更になります。）

設定内容を変更する



①今日の値を表示中に、図のように表示ボタンとホームボタンを同時に3秒以上押す。

※過去メモリ、スプリットモードからは設定画面には入れません。

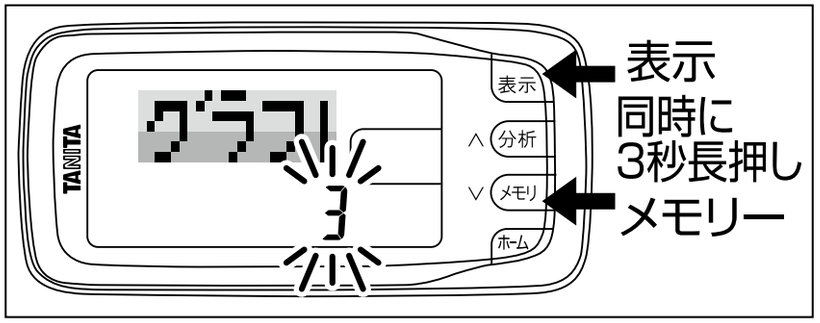


②液晶画面に『 ｾｯﾃｨｶｲｼ 』とスクロール表示される。

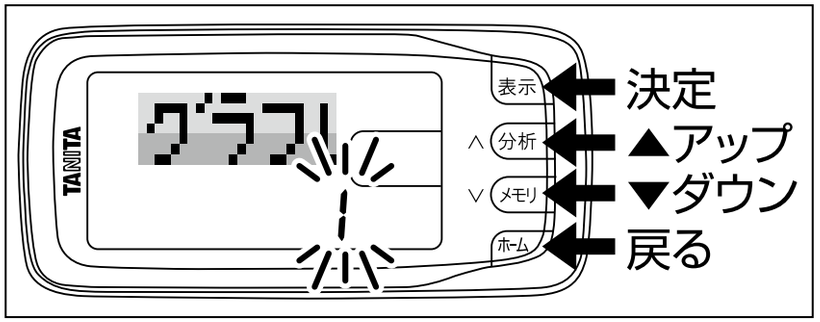
③P.10「設定する」を参照して、各項目の設定内容を変更する。

※設定は、必ず各項目、すべて完了してください。
すべての設定をしない場合、数値が正確に計算されないことがあります。
設定画面のまま放置すると、変更内容が反映されません。

分析グラフの1目盛の単位を変更する



①今日の値を表示中に、図のように<u>表示ボタンとメモリボタンを同時に3秒以上押す</u>。
※過去メモリからは入れません。



②液晶画面に『ｸﾞﾗﾌﾚﾍﾞﾙ』とスクロール表示する。

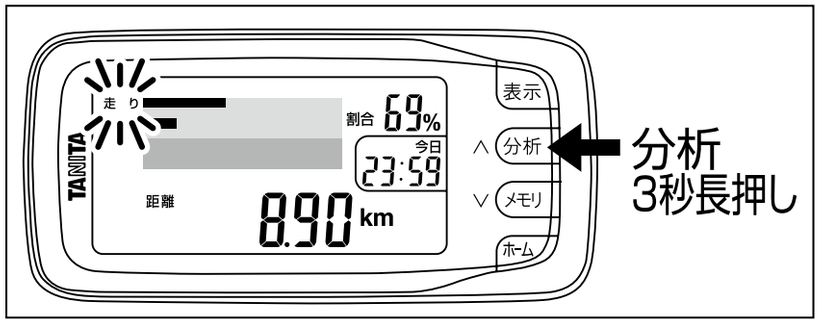
③▲アップボタン/▼ダウンボタンでグラフレベルを選択して、決定ボタンで決定する。

※1目盛当たりの値は、下記の通りです。
レベルを低くするとグラフが伸びやすくなります。逆にレベルを高くすると振り切れにくくなります。ご自身の活動に合わせて、選択してください。
※過去メモリの分析グラフの変更はできません。
※購入時は、レベル3に設定されてます。

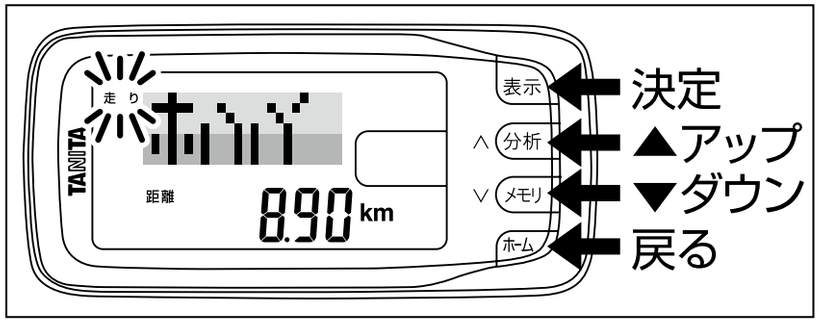
レベル	エネルギー量	脂肪燃焼量	活動時間	距離	歩数
1	10kcal	0.1g	1分	0.10km	100歩
2	20kcal	0.2g	2分	0.20km	200歩
3	50kcal	0.5g	5分	0.50km	500歩
4	100kcal	1.0g	10分	1.00km	1,000歩
5	200kcal	2.0g	20分	2.00km	2,000歩
6	500kcal	5.0g	30分	5.00km	5,000歩

歩幅や距離を調整する

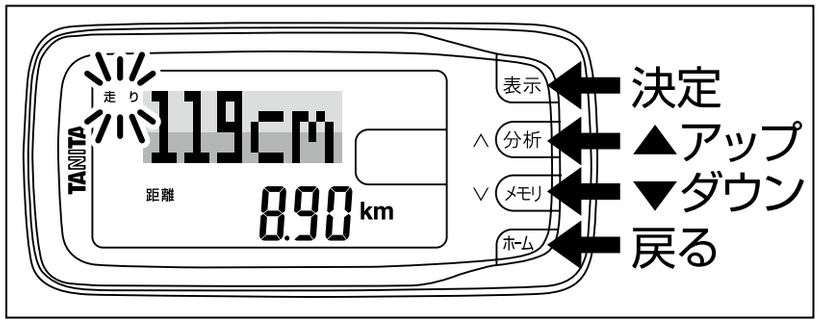
分析モードの「走行距離」「歩行距離」の画面で「走りの歩幅」と「歩きの歩幅」の調整が出来ます。



①調整を行いたい「走行距離」もしくは「歩行距離」の画面で分析ボタンを3秒以上長押しする。



②上段に『ホソク』と表示される。
これから歩幅を調整する「歩き」もしくは「走り」の表示が点滅する。



③決定ボタンを押すと、現在の歩幅が上段に表示される。

④▲アップボタン/▼ダウンボタンで歩幅を調整すると、下段の距離も変化する。

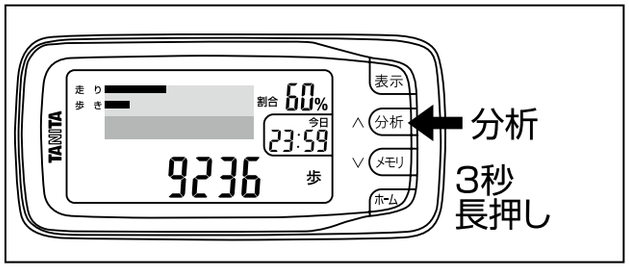
⑤決定ボタンで決定する。

お知らせ

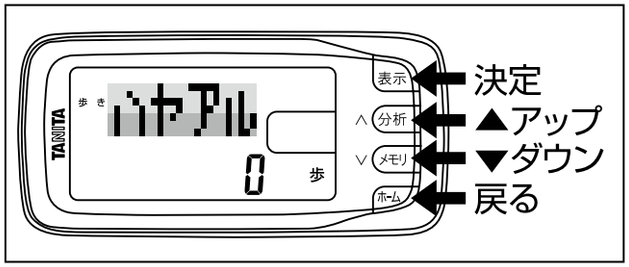
スプリットモード（P47,48参照）で距離がわかるコースを走り（歩き）、その後、歩幅を調整して距離を合わせることで、より正確な歩幅にすることができます。
歩幅を変更後、今日の値とスプリットモードの値は再計算されますが、過去メモリの値は変わりません。

歩きと走りの振り分けを調整する

本器には、歩きの特徴と走りの特徴を覚えさせることができます。歩きと走りのサンプリングを行うことで、より正確に歩きと走りの分類を行うことができます。



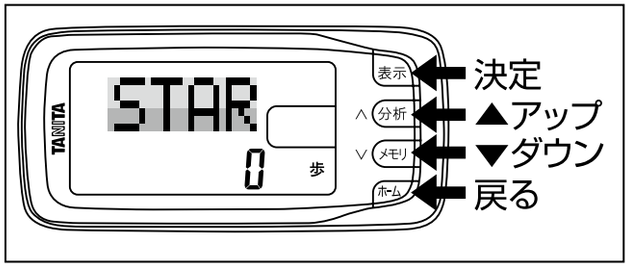
①「走行歩数」もしくは、「歩行歩数」の画面で分析ボタンを3秒以上押す。



②上段に「ﾊﾔｱﾙｷ100ﾎﾟ」とスクロール表示する。

※決定ボタンを3秒長押しすると、サンプリングを行わずにレベル調整ができます。
P.53⑩参照。

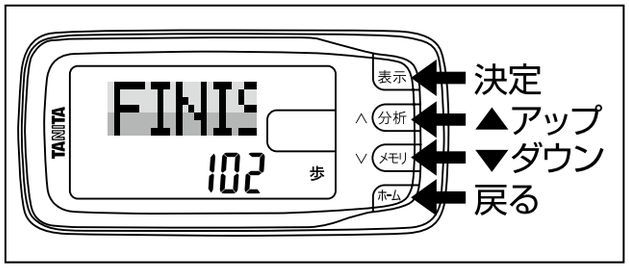
※戻るボタンを3秒長押しすると、サンプリングを中止して、メインモードに戻ります。



③決定ボタンを押すと、上段に「START」とスクロール表示する。

④実際に測定する装着方法で、早歩きを100歩連続して行う。

※手にもったり画面を見ながら測定を行うと、正確にサンプリング出来ません。



⑤サンプリングが終了すると上段に「FINISH」とスクロール表示する。

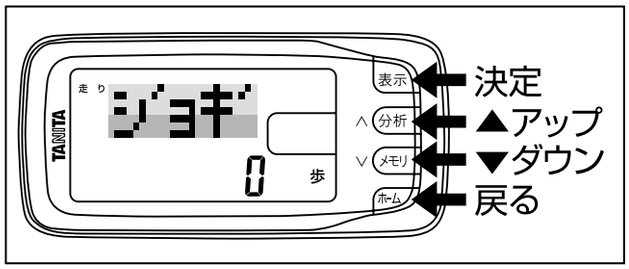
※100歩に満たなくても、十分なデータが取れた場合は、「FINISH」と表示されます。

お知らせ

ここで行う早歩きのサンプリングは、「ここまでは歩きと分類したい」という基準になります。
また、ジョギングのサンプリングは、「ここからは走りと分類したい」という基準になります。

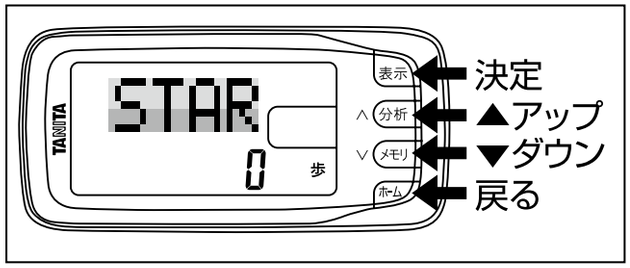
次ページへつづく

前ページから続く

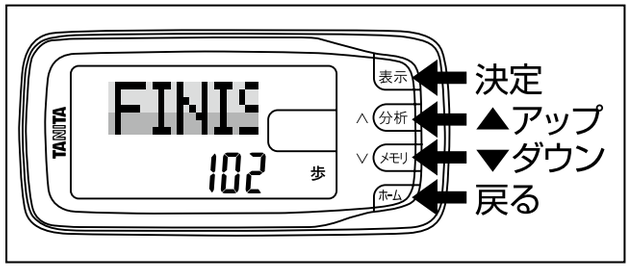


⑥決定ボタンを押すと、上段に
『ｼﾞｮｷﾞﾝｸﾞ100歩』とスクロール表示する。

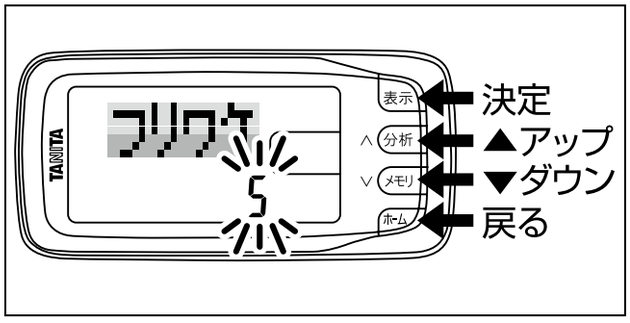
⑦決定ボタンを押すと、上段に「START」とスクロール表示する。



⑧実際に測定する装着方法で、ジョギングを100歩連続して行う。
※手にもったり画面を見ながら測定を行うと、正確にサンプリング出来ません。



⑨サンプリングが終了すると上段に「FINISH」とスクロール表示する。
※100歩に満たなくても、十分なデータが取れた場合は、「FINISH」と表示されます。



⑩決定ボタンを押すと、上段に『ﾌﾘｸｳｹﾚﾍﾞﾙ』とスクロール表示し、下段にサンプリングから計算された、レベルが表示される。

⑪決定ボタンを押して、決定する。変更したい場合は、▲アップボタン/▼ダウンボタンで選択して、決定ボタンで決定する。

お知らせ

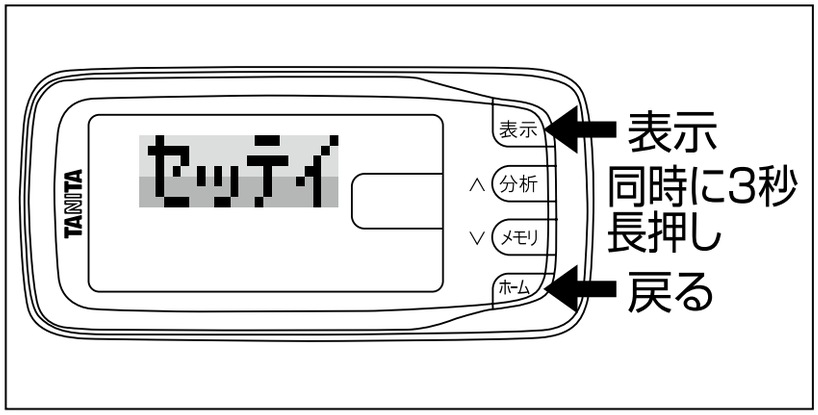
振り分けレベルは、1～20です。数字が大きいほど、早い強いジョギングでないと走りに判定されません。逆に、数字が小さいほど早歩きなどでも、走りに判定されやすくなります。
※振り分けのレベル調整が反映されるのは、レベル決定後からです。調整前の値は、変更されません。

システムリセットする

次のような場合、システムリセットを行ってください。
◆設定した内容、メモリーされているすべての測定値を「0」にしたい場合

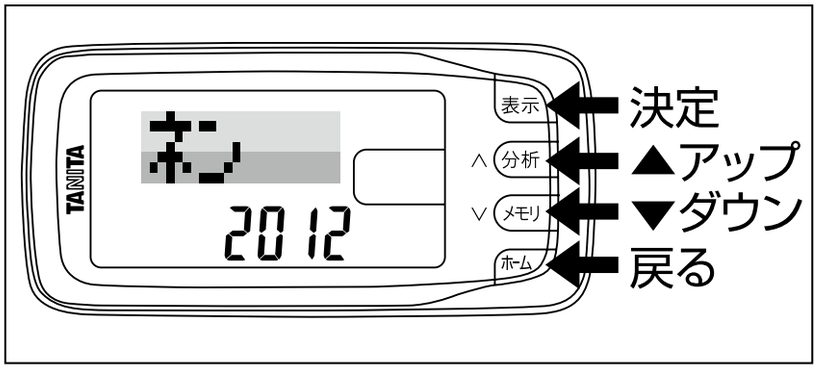
お知らせ

システムリセットした場合、設定した内容、メモリーされているすべての値は元には戻りません。

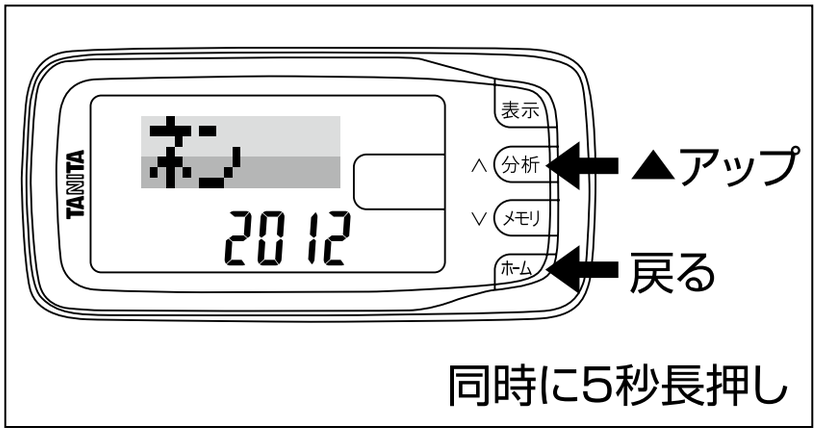


①今日の値を表示中に、図のように<u>表示ボタンとホームボタンを同時に3秒以上押す。</u>
※過去メモリからは入れません。

②液晶画面に『ｾｯﾃｲ ｶｲｼ』とスクロール表示される。

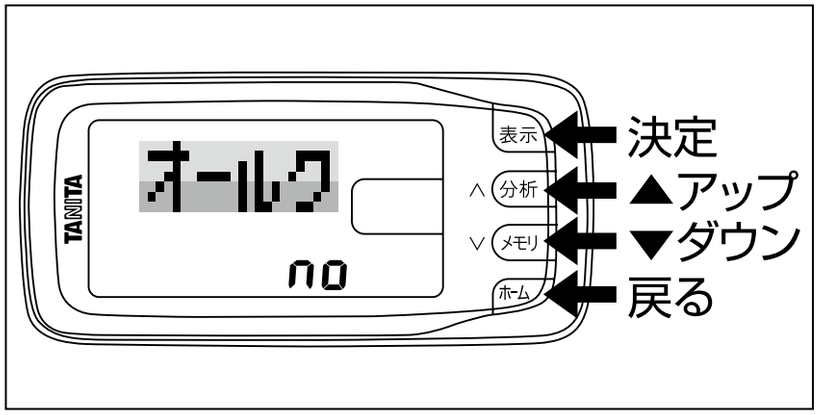


③決定ボタンを押して、『ﾈﾝ』と表示させる。

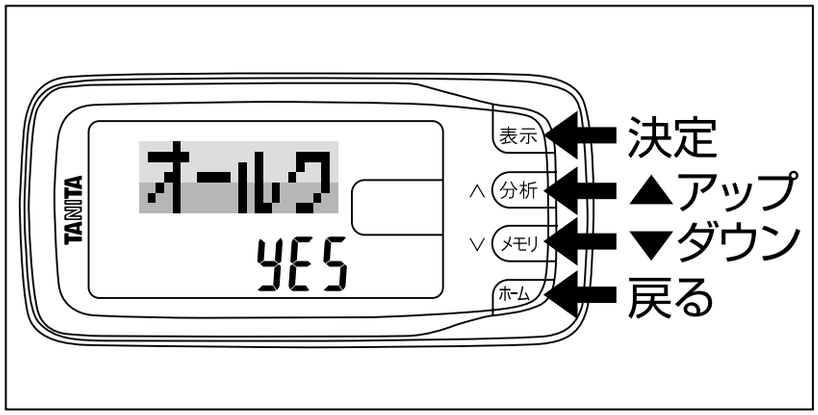


④<u>▲アップボタンと戻るボタンを同時に5秒以上長押しする。</u>

次ページへつづく

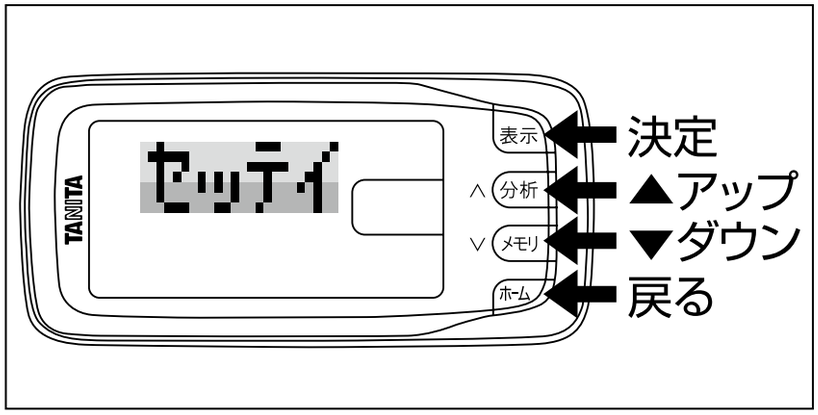


⑤上段に『ｵｰﾙｸﾘｱ』とスクロール表示し、下段に『no』と表示される。



⑥▲アップボタン/▼ダウンボタンを押して、『YES』を選択する。

※システムリセットを行わない場合は、『no』を選択して決定ボタンを押してください。



⑦決定ボタンを押すと、全画面表示して、『 ｾｯﾃｲｶｲｼ 』とスクロール表示する。

システムリセットが行われました。

※システムリセット後は設定画面になります。P.10を参照して、再度設定をしてご使用ください。

※システムリセットしたくない場合は、「no」を選択して、決定ボタンを押します。設定画面に戻りますので、P.10を参照して、再度設定してください。

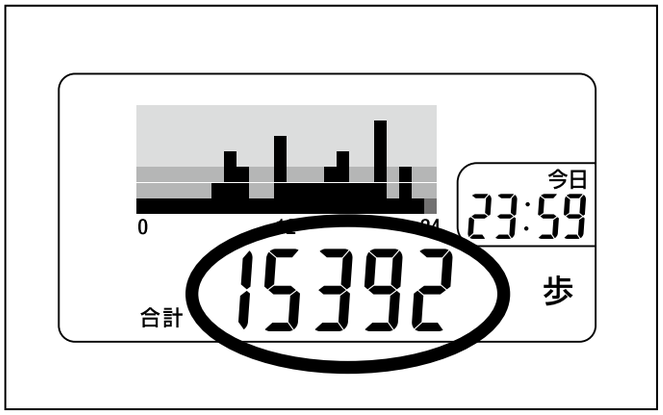
仕様

検出方法		3軸加速度センサー
表示方法		LCD表示
設定内容	日付・時刻	年・月・日・時刻
	年齢	6～99才　（生年月日にて入力）
	性別	男・女
	身長	90cm～220cm（1cm単位）
	体重	20kg～150kg（1kg単位）
	体脂肪率	5.0%～75.0%（0.1%単位）
	歩きの歩幅	20cm～150cm（1cm単位）
	走りの歩幅	20cm～200cm（1cm単位）
表示内容	総消費エネルギー量	最大：199999kcal　最小：1kcal
	走行活動エネルギー量	最大：199999kcal　最小：1kcal
	歩行活動エネルギー量	最大：199999kcal　最小：1kcal
	生活活動エネルギー量	最大：199999kcal　最小：1kcal
	安静時代謝量	最大：199999kcal　最小：1kcal
	脂肪燃焼量	最大：19999.9g　最小：0.1g
	走行脂肪燃焼量	最大：19999.9g　最小：0.1g
	歩行脂肪燃焼量	最大：19999.9g　最小：0.1g
	生活脂肪燃焼量	最大：19999.9g　最小：0.1g
	活動時間	最大：199999分　最小：1分
	走行活動時間	最大：199999分　最小：1分
	歩行活動時間	最大：199999分　最小：1分
	生活活動時間	最大：199999分　最小：1分
	距離	最大：1999.99km　最小：0.01km

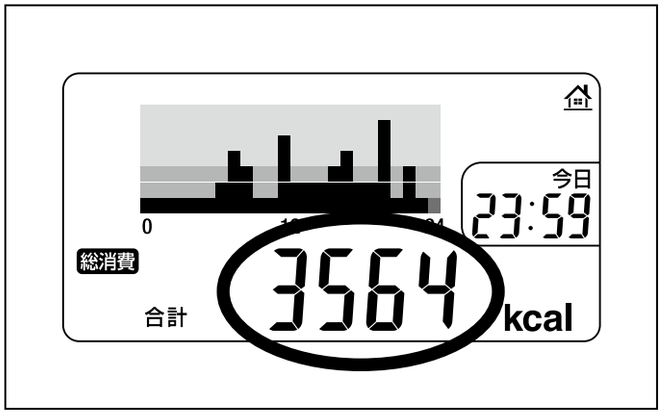
表示内容	走行距離	最大：1999.99km　最小：0.01km
	歩行距離	最大：1999.99km　最小：0.01km
	歩数	最大：199999歩　最小：1歩
	走行歩数	最大：199999歩　最小：1歩
	歩行歩数	最大：199999歩　最小：1歩
	時刻	24時間表示
	24時間カロリズムグラフ	最大：7目盛　最小：1目盛
	分析グラフ	最大：24目盛　最小：1目盛
	過去メモリ	14日間分
歩数精度		±5%（振動試験器による）
時計精度		平均月差±30秒以内（常温）
電源		DC3.0V（コイン型リチウム電池CR2032×2個）
電池寿命		約6ヶ月（1日約16時間作動した場合）
使用温度		0～+40℃
本体寸法		D13×W81×H39mm
本体質量		約38g（電池含む）
主な材質		本体：PC
付属品		お試し用電池CR2032×2個、ドライバー、スライドクリップ、クリップウェア、クリップウェアスライド、落下防止ストラップ、クイックガイド、摂取カロリー表
生産国		日本

カロリズム活用のヒント

おかげさまで、カロリズムシリーズは、多くの方に支持をいただいております。
カロリズムは、様々なデータが出ますので、お客様なりの目標を立てるのが一番いい活用方法かと思います。
しかし、使い始めの時は、なかなか目標を定めにくいものです。
そこで、今まで使っていただいたお客様の意見や、タニタ社内の研究などから得られた下記のデータをヒントに目標を定めてみてはいかがでしょうか？



ヒント①『1日1万歩』
日本人の平均的な1日の合計歩数は、約7000歩です。
健康的な生活には、1日1万歩とも言われます。
P.30参照



ヒント②『消費した分だけ、食べる』
1週間使ってから、総消費エネルギー量の1日当たりの平均を計算してみましょう。
その値を、1日の食事量の目安とすれば、体重の維持も可能です。
P.28参照

TANITA
健康をはかる

摂取カロリー表

もくじ

◆主食 2
◆魚介類 3
◆肉類・ハム 4
◆乳製品・卵類・豆腐類 5
◆野菜 6
◆果物・イモ類 7
◆調味料 8
◆和食 9～10
◆洋食 11～12
◆中華 13～14
◆デザート・飲み物 15～16

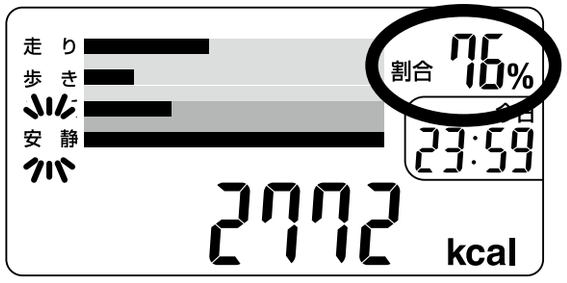
※記載している概量は、可食部のみの重さになります。

出典：女子栄養大学出版部・日本食品標準成分表2010

1　2011.00（GN）（0）

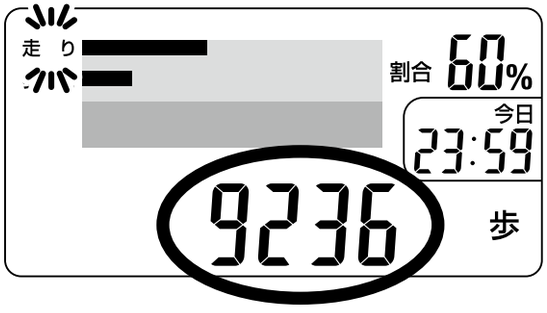
ヒント③『食べた量より、動く』

1週間の食事をメモして、1日当たりの平均の摂取カロリーを計算してみましょう。
その値を、1日の総消費エネルギー量の目標とするのはどうでしょうか?
摂取カロリーの平均よりも、1日当たり240kcal多く消費すると、30日で1kg減量出来る可能性があります。



ヒント④『活動的な生活へ』

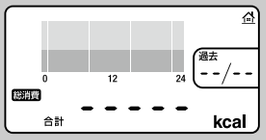
日本人の平均的な活動を見ると、総消費エネルギー量に対して、安静時代謝量の割合が、約72%です。
安静時代謝量の割合が小さいほど、活動的な生活になります。
P.34参照



ヒント⑤『歩くより走る』

同じ時間なら、当然、歩くより走るほうが、消費エネルギー量は多いです。
まずは、歩く。そして、次は、100歩でも5分でもいいので少しずつ走ってみましょう。
P.43参照

故障かなと思ったら

マークが点滅した	電池が消耗しています。速やかに新しい電池（CR2032）と交換してください。 本書P.8.9参照
Lo 表示がでた	電池の残量がなくなりました。計測できません。新しい電池（CR2032）と交換してください。 本書P.8.9参照
電池を入れたのに何も表示しない	電池の向きはあっていますか? 電池の⊕⊖の向きをお確かめください。 本書P.8.9参照
	電池が消耗しています。速やかに新しい電池（CR2032）と交換してください。 本書P.8.9参照
測定された値が少ない／多い	「装着する」「測定する」「正しくご使用いただくために」をご確認ください。 本書P.20～25参照
	設定された内容があっていますか? 設定内容をお確かめください。 本書P.10～19参照
	電池交換のタイミングにより記録に影響がでることがあります。 本書P.9参照
走ってないのに走りがカウントされている	早いペースで階段を下りると、走りに分類されることがあります。また、歩きと走りの振り分けを調整することで、より正確な分類ができます。本書P.52参照
Err01 Err02 マークが表示	電池を入れ直してください。 本書P.8.9参照 その後過去メモリーにも不具合がある場合はシステムリセットを行って下さい。本書P.54参照
 と表示された	過去メモリーが14日分無い場合、左のような表示になります。もう一度メモリボタンを押すと今日の値に戻ります。本書P.45参照

アフターサービスについて

1. 保証書について
保証書は、取扱説明書に付いておりますので、必ず「販売店名、購入日」等の記入をお確かめになり、保証書内容をよくお読みいただき、大切に保管してください。
保証期間は、お買い上げ日より1年間です。

2. 修理を依頼されるとき
◆保証期間中は、弊社お客様サービス相談室へお電話にてご連絡のうえ、保証書を添えて本器をお送りください。
◆保証期間が過ぎているときは、弊社お客様サービス相談室にご相談ください。修理によって商品の機能が維持できる場合は、ご希望により有料修理させていただきます。

3. ご不明な点はお客様サービス相談室にお問い合わせください。

©2012 TANITA Corporation. All Rights Reserved.

株式会社 タニタ

本社・東京営業所 〒174-8630 東京都板橋区前野町1-14-2 ☎ 03(3558)8111(代表)
大阪営業所 〒577-0013 東大阪市長田中1-3-15 ☎ 06(6784)2811(代表)
名古屋営業所 〒465-0072 名古屋市名東区牧の原2-707 ☎ 052(704)2201(代表)
福岡営業所 〒812-0882 福岡市博多区麦野4-2-6 ☎ 092(575)5761(代表)
北日本営業所 〒014-0113 秋田県大仙市堀見内字下田茂木添28-1 ☎ 0187(66)2144(代表)

ホームページアドレス http://www.tanita.co.jp

お問い合わせ先

フリーダイヤル 0120-133821
受付時間 / 9：00～18：00（土・日・祝祭日は除く）

お客様サービス相談室 〒174-8630 東京都板橋区前野町1-14-2
タニタ サービスセンター 〒014-0113 秋田県大仙市堀見内字下田茂木添28-1

MEMO

＜無料修理規定＞

1．取扱説明書等の注意書に従った正常な使用状態で保証期間内に故障した場合には、無料修理をさせていただきます。
2．保証期間内に故障して無料修理をお受けになる場合には、弊社お客さまサービス相談室にご連絡の上、商品と保証書をお送りください。
3．ご贈答品等で本保証書に必要事項が記入していない場合には、弊社お客さまサービス相談室へご相談ください。
4．保証期間内でも次の場合には、有料修理になります。
　イ．使用上の誤り及び不当な修理や改造による故障及び損傷
　ロ．お買い上げ後の落下等による故障及び損傷
　ハ．火災、地震、水害、落雷、ガス害、塩害その他の天災地変、公害や異常電圧による故障及び損傷
　ニ．保証書の提示がない場合
　ホ．保証書にお買い上げの年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合
5．保証書は、日本国内においてのみ有効です。
6．保証書は、再発行致しませんので紛失しないように大切に保管してください。

※保証書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。従ってこの保証書によって、お客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間後の修理についてご不明の場合は、弊社お客様サービス相談室にお問い合わせください。

保　証　書

販売店様へ

ご販売時に貴店にて、保証書の所定事項（お買い上げ日、販売店様欄に捺印）をご記入のうえ、お客様にお渡しください。

お客様へ

本書は、無料修理規定により無料修理を行うことをお約束するものです。お買い上げの日から下記保証期間中故障が発生した場合は、本書をご提示のうえ、弊社お客様サービス相談室に修理をご依頼ください。

※お客様の個人情報は、修理完了品の発送に使用させていただき、修理品とともにご返却致します。この間、お客様の個人情報は、第三者が不当に触れることのないよう、当社規定に基づき、責任を持って管理致します。

品　　名	活動量計　AM－140
保 証 期 間	本体　お買い上げ日より1年
お買い上げ日	年　　月　　日

販売店	ご住所・店名 ㊞ 電話　　（　　）
お客様	ご住所 お名前　　様 電話　　（　　）

株式会社 タニタ

〒174-8630　東京都板橋区前野町1-14-2
お客様サービス相談室
フリーダイヤル 0120-133821

AM1407601（3）